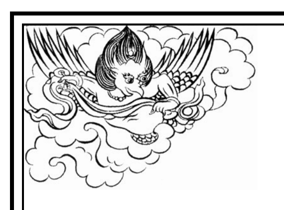
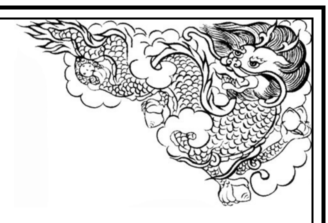
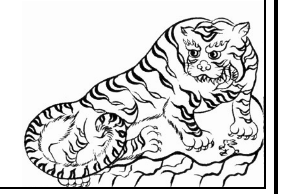
胜乘妙梯

索达吉堪布　译讲

本册总目录





《〈修心七要〉耳传略释》讲义

加哲无著尊者 著释
索达吉堪布 译讲

顶礼吾等本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼大恩传承诸上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！



第一节课

（2005年7月6日晚上9时）

这次，我利用开“普贤云供法会”的八天时间，为大家宣讲《〈修心七要〉耳传略释》。

一般来说，在藏传佛教历史上，众多寺院的高僧大德经常开演此法门，甚至西方、东南亚等很多国家，也将本论翻译成英文，经由很





多上师传讲。台湾等地虽有不同的汉文版本，但在中国，迄今为止，以汉语传讲的人却少之又少。

《修心七要》对发大乘菩提心的修行人来说非常重要，藏传佛教的噶当派对此尤为重视，视其为修行的核心。作为我们宁玛巴，以前也有很多高僧大德，包括法王如意宝等大恩上师，都对这个法门非常看重。本来我这里有很多大德的注疏可作参考，广泛宣讲没有多大问题，但这一次因为时间的关系，我传讲得不会太广，只是简单从字面上给大家作个介绍：

【《〈修心七要〉耳传略释》】

《〈修心七要〉耳传略释》是噶当派恰卡瓦格西所造的一部比较简略的论典。以前，噶当派的大德为了注释《修心七要》，会专门著一些内容广泛的耳传教言书，如夏东格西所造的五部论著，其中一本就是《修心七要》的广释。另外，宁玛巴有贡智仁波切的讲义，格鲁派有《修心七要注疏·日藏论》，在印度，以观音菩萨为主的上师们，也经常传讲本论内容。

【加哲无著尊者 著】

我们现在讲的注释，是尊者加哲无著作的耳传略释。“加哲”是菩萨之意，这位无著菩萨并不是印度的那位无著菩萨，他是《佛子行》、《入行论·善说海》的作者。《入行论·善说海》前附有无著菩萨的略传，在这里，就不作详细的介绍了。

但不管怎么说，法王如意宝以前曾再三讲过：“无著菩萨是藏地无与伦比的大德，他已真正修成了世俗和胜义菩提心，以菩提心的感召力，他可使身边的天敌，如山羊与豺狼等和睦相处、互不损害，并且都具有慈悲心。无论什么人，只要看过、接触过、忆念过这位大菩萨金刚语所造的论典，其相续中一定会生起菩提心。”鉴于此，法王如意宝还没圆寂时，就非常想讲《入行论·善说海》这部讲义，但由于众生的福报浅薄，这个愿望始终没有实现。尽管如此，我们从《佛子行》短短的37个颂词中，也可了知无著菩萨以大悲心的感召，能令菩提心在每个众生相续中生起来的事实。

【顶礼大悲尊者（观世音菩萨）！】

这是总顶礼句。《佛子行》中也是顶礼观世

音菩萨，尊者一生对观世音菩萨具有不共的信心，有些史书中记载，尊者无著就是观世音菩萨的化身。

大家应该清楚，在广大悲心方面，没有一个补特伽罗能比得上我等本师释迦牟尼佛，而以释迦牟尼佛为代表的诸佛的大悲心，又是以观世音菩萨的形象来显现的。所以，要想我们相续中生起大悲心，首先必须依靠观世音菩萨的加持，有了大悲心以后，相续中的菩提心才能产生。因此在这里，作者先顶礼观世音菩萨。

【三学清净圆二菩提心，彰显善逝圣教于十方，持教法者顶部之严饰，顶礼无等师尊之莲足！】

接着是对自己上师的顶礼。在我的记忆中，传记里说作者一生依止了很多上师，如恩重如山的十大上师、广闻博学的十大上师、无与伦比的两大上师……然而，使他相续中真正生起菩提心的上师是索南扎巴和仁钦西日，这里顶礼的对象就是以索南扎巴为主的上师。

这些上师们戒定慧三学清净，世俗与胜义菩提心究竟圆满，依靠他们的悲心，释迦牟尼佛的圣教得以弘扬于十方三世，不仅如此，他

们的地位也是尊贵无比，所有持教大德都把其当作自己头顶上的严饰。在如此无与伦比的上师清净莲足下，作者无著菩萨毕恭毕敬地作顶礼。

【三世佛子唯一之路径，一切利乐源泉大宝藏，具缘弟子再再劝请故，遵照上师教言而阐释。】

这个颂词一方面宣说了这部论典的特点，另一方面也作了简单的立宗。

本论有什么特点呢？它是十方三世诸佛唯一的成佛之道。因为《〈修心七要〉耳传略释》主要讲了世俗菩提心和胜义菩提心，这两种菩提心是过去、现在、未来诸佛修行的必经之路，若想避开此路而成就佛果，自古以来闻所未闻、见所未见。同时，它还是一切利乐的源泉，修学本论，不仅可以获得暂时的人天安乐，而且也能得到声闻、缘觉、菩萨三解脱道的究竟利益。它就像如意宝藏取之不尽、用之不竭，能满众生一切所愿一样，三世诸佛也是依此菩提心而得以成就。《入行论》第一品中讲，菩提心是一切利乐的源泉，这种源泉对于世间人来说，不管是父母还是仙人，即使在梦中也从来没有

梦到过；不要说是为众生，就算为自己，也没有生过这样的菩提心。因此，对大家来说，这部能引生菩提心的大乘论典极为殊胜。

本论是在什么情况下造的呢？“具缘弟子再再劝请故，遵照上师教言而阐释。”后面的结文中也讲了，本论是在具大乘因缘的弟子——扎巴江村的再三劝请下，遵照历代传承上师的教言而做的简单阐述。

以上讲的是顶礼句和立宗句。

大家应该清楚，《〈修心七要〉耳传略释》文字虽然好懂，但在这八天之内，圆满传承是非常重要的。噶当派的大德在修行时，按照的都是传承上师的教言，在观修菩提心时，也经常会念传承上师的祈祷文。以前，贡智仁波切曾作过《修心七要》的传承祈祷文，此传承是从释迦牟尼佛、弥勒菩萨、无著菩萨、世亲菩萨，一直传到金洲论师、阿底峡尊者、仲敦巴、博多瓦、恰卡瓦，现在又传至我们的根本上师法王如意宝。如此清净的传承，经常祈祷是很有必要的。

学习本论，并不像学中观、因明那样，要依靠各种各样的逻辑推理，而是应在实际中去

真正修持。这部论典从头到尾，只讲了一个问题——修菩提心，其中胜义菩提心讲得不广，关键讲的是世俗菩提心，这对大家来说，修起来就比较容易，也很有必要。否则，没有实修，只是在口头上讲得天花乱坠，那是没有任何意义的。比如，我们现在学的《大圆满前行引导文》，就意义而言，世界上再也没有比这更深的佛法了，但是若没有修持，只是耽著于词句表面，那么就算将整本书倒背如流，实际上对相续也起不到什么作用。因此，在佛法中，一方面讲经说法非常重要，如果不讲，很多人就不会明白其中的道理，另一方面，只有讲经说法也是不够的，我们还要将所知内容在自相续中反复串修，要不然，听闻到的佛法就像在石头上倒水一会儿就干了一样，对自己的解脱不会产生多大影响。

所以，我希望大家能在这八天的时间里，将心专注于实修方面，即使平时闻思比较忙的人，每天也应抽出 15 至 30 分钟来观修。倘若菩提心在相续中能够生起，那大圆满、大手印的境界就很容易出现了。

现在经常有人传言：不用修加行，也不用

观菩提心，只要在某位上师面前灌个顶，得一个直指心性的教言，马上就能开悟，而且弟子也真以为自己已经开悟了。其实这种开悟到底有没有，是很难说的。依菩提道次第的真正修法，不经过任何前行，也没有修过菩提心，想直接获得开悟，并不是一件容易的事。即使有开悟，也只不过是依靠上师的加持，刹那认识了心的本性而已，可是不用一会儿，烦恼乌云就会将这种悟境完全覆盖，自己与普通人又没什么两样了。所以，这种开悟不稳固，充其量也只能说是“开悟过”，而不能说是“开悟了”。

因此，大家应当按照噶当派的传统，在理解文字的基础上，经常于心中反复观修。我们这里有很多道友，多年来下了很大的工夫，一直在观心的本性，但就你们的修行内容，我想提一个建议：正行之前，最好先修菩提心。当年阿底峡尊者进藏时，着重弘扬的就是菩提心，后来他有些弟子不愿去听法，原因是尊者每天只重复两句话：“看破世间！修菩提心！”除此之外，什么也没有。后来这些话传到了尊者耳中，尊者非常高兴地说：“看样子，我已经抓到了佛法的重点：看破世间是出离心，修菩提心

是大乘的根本。有了这两点，就已经非常不错了。此人的评价，实是对我无上的赞叹！”

的确如此，在修行过程中，首先应对今生的事务看破、放下，去年讲《开启修心门扉》时，我相信大家在出离心这方面，已经有了坚固的信解。在此基础上，再通过学习本论，进一步修菩提心，必能令自己的修行境界越来越稳固、越来越增上。

【诸位补特伽罗如果想获得无上圆满正等觉的果位，就必须在发菩提心之后，精进修持世俗菩提心和胜义菩提心。】

在座诸位，如果你们想获得圆满的佛果，一定要先发无上的菩提心。那么，只要发心就可以了吗？并非如此，还要精进地修持菩提心——世俗菩提心和胜义菩提心。如前所说，这一点才是诸佛菩萨的正因。

【正如圣者龙树菩萨所云：“自与此世间，欲得大菩提。本谓菩提心，坚固如山王，大悲遍十方，不依二边智。”】

在《中观宝鬘论》中，龙树菩萨谆谆告诫：我们自己以及这个世间的所有众生，要想获得



登地以上的大菩提，其根本必须具备三个正因：菩提心、大悲心、无二慧。具体而言：

1）“菩提心坚固如山王”：须弥山王巍然耸立，世间任何风也无法将其吹动，同样的道理，菩提心也应如山王般稳固，始终不为外境的违缘、魔障所牵动。

2）“大悲遍十方”：“大悲”并不是只对父母、亲友存在悲心，而对怨敌和其他可怜众生一点悲心也没有，因为这种相似的大悲没有平等，所以根本无法周遍。就像如今有些宗教，只对人类有悲心，而其它众生的痛苦，他们却视而不见、充耳不闻一样。

佛教与之完全相反，释迦牟尼佛最大的特点就是悲心，佛陀成道摧毁十万魔众时，并没有使用各种武器，也没有依靠种种神变，唯一就是以大悲心，将魔的嗔心化为了朵朵莲花。作为修行人，尽管有些人口才好，有些人身材好，有些人势力大，但这都不是值得赞叹的，我们唯一应赞叹的，就是相续中有一颗尊贵的悲心。这一点哪怕是对小孩子，我们也应从小就灌输他们悲心的教育，令其调柔相续，成为一个慈悲善良的人。



3）“不依二边智”：依靠不堕轮涅二边的空性智慧，也即《入中论》所说的“无二慧”。

只有具备了以上三者，我们才能终证无上大菩提。

【至尊阿底峡尊者在修习菩提心方面的窍诀，（主要）来自于三位上师。第一位上师，是割下自己身肉布施他人，并因专一修持大悲心而获证空性的达玛鬲吉达上师；第二位上师，是敢于自受他苦的宣巴南鸠上师；第三位上师，就是大名鼎鼎的金洲大师。】

要修菩提心的话，这方面的教言非常多，比如寂天菩萨以理证宣说的《入行论》、以教证宣说的《集学论》，都着重抉择了自他相换的修法；阿底峡尊者在修持菩提心方面，另外还有七个程序：知母、念恩、报恩、悲心、慈心、胜解信以及生起，但这里所讲的七种教言略有不同。我们学《菩提道灯论》时也讲过，阿底峡尊者对藏地作出了相当大的贡献，以前尊者在印度时，他的上师和本尊曾授记，如果去藏地弘法的话，他将利益无量人和非人众生，但自己的寿命会大大缩减，本来可以活到九十二岁，如果到了藏地，七十二岁就会圆寂。然而，尊者不顾自己的生命，发愿来到雪域，着重弘

扬了大乘菩提心。

至于修菩提心方面的窍诀，尊者主要来自于三位上师，下面做一下简单的介绍：

1）割下自己身肉布施他人的达玛鬲吉达上师：他是一位小乘有部宗的班智达，虽然前半生没有听闻过大乘佛法，但相续中的悲心却非常重。有一次，他的邻居得了一种怪病，医生说只有依靠活人的精肉才能治愈，除此以外别无他法。为了救人，达玛鬲吉达把大腿的精肉割了下来作为药引，因为还是凡夫，所以感受了剧烈的疼痛，但由于悲心深重而没有生起后悔之心。不久，病人果然痊愈，他感激地来到达玛鬲吉达上师面前说：“我的病已经完全好了，但却给您带来了这么大的痛苦！”上师回答：“只要您能得到安乐，我即使死亡也可以忍受。”当天晚上，他梦到一个身穿白衣的人对他说：“欲获无上菩提，必须要经历像你这样的苦行，善哉！善哉！”然后用唾液轻拭他的伤口。第二天早晨醒来，伤口果然恢复如初且未留丝毫痕迹，同时，般若空性的境界也在他相续中如实生起，《中观六论》的所有词句不仅可以朗朗背诵，而且意义也能通达无碍。

后来，他对阿底峡尊者传讲了很多修菩提心的教言，其中最著名的有《孔雀灭毒》和《宝剑论》。

2）敢于自受他苦的宣巴南鸠上师：宣巴南鸠，意为仁慈瑜伽。这位上师常于寂静处修“自他相换”，将他人所有的不顺、痛苦、疾病以自己来代受，将自己所有的快乐、福报、善根等回向众生。尤其他喜欢在恒河边修持大悲菩提心。有一次，弥勒菩萨在他的境界中亲自显现，以金刚歌的方式，对他的自他相换予以高度赞叹，并赐予了种种教言。依弥勒菩萨的加持和自己菩提心的感召，当地的国王、大臣、婆罗门、沙门、贫民，乃至罗刹、夜叉等非人，大象、狮子、蚂蚁等旁生，都愿意集中到他的面前，接受菩提心的加持。当时，在整个恒河流域，宣巴南鸠上师的菩提心窍诀无与伦比，阿底峡尊者也在他面前接受了很多这方面的教言。

以上两位，是尊者年轻时的上师。

3）大名鼎鼎的金洲上师：金洲，史学家认为是印度尼西亚，根登群佩认为是现在的斯里兰卡，无论如何，它是离印度有一定距离的某





个地方。当时，阿底峡尊者已经依止了很多上师，有一次在金刚座转绕菩提塔时，度母现于空中，显示种种神变，指点他说：“如果你想继续利益众生，必须要依止金洲上师，修持大悲菩提心。”于是，尊者带领很多班智达，用十三个月的时间，航海抵达金洲，途中他们经历了种种磨难，有时差点被巨浪吞没，有时遇到凶猛的食人鲸，但依靠菩提心的加持，终于遣除了一切违缘，顺利地来到金洲上师面前。上师见到尊者后，淡淡地说：“如果你能留下来十二年修持菩提心，我可以摄受你。否则，绝不摄受。”尊者想：“既然历经千辛万苦才到这里，我一定要留下来。”为了求法，尊者毅然答应了金洲上师的条件。此后十二年中，尊者与上师同居一室，之间只隔一条布帘，日日夜夜唯修菩提心，最后金洲上师相续中的菩提心，犹如倾满妙瓶般全部注于了阿底峡尊者的相续。当尊者离开上师时，上师赐给他一尊闪闪发光的释迦牟尼佛像，象征他将成为整个佛法的教主，同时也授记他今后会到藏地雪域，弘扬大乘菩提心。

史书中说，尊者前后共依止了一百五十多



位上师，其中十三位是大成就者。别的上师圆寂时，尊者并没有开很隆重的法会，唯独金洲上师圆寂后，尊者不间断地每个月为上师举办“忌日供会”，供有很多灯盏。不仅如此，每当尊者提到其他上师的尊名时，会合掌当胸，可一提及金洲上师的尊名，就合掌于顶，双目垂泪，弟子们问尊者：“您在叙说诸位上师尊名时，有如此大的差别，这是因为上师们的功德有别呢，还是对您的恩德有别呢？”尊者回答：“我所有的上师都是大成就者，功德如佛一般没有差别。而在恩德上却有大小之别，我相续中的这少分菩提心，就是依靠金洲上师而得的，因此他老人家对我的恩德最大。”

【而此处所讲的，就是金洲大师的教规。虽然金洲大师的教诲也是浩如烟海，但依照善知识恰卡瓦的宗派，却是从七个要点来进行宣说的：包括宣说前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处七个方面。】

《中观庄严论》中说：有些人依靠空性见生起菩提心，有些人依靠菩提心生起空性见。阿底峡尊者是藏地公认的应成派论师，而他所遇到的上师，有些是有部宗的（达玛扃吉达上师）、

有些是唯识宗的（金洲上师），尽管见解比不上尊者，但都是依靠菩提心证悟了般若空性，由此菩提心的重要性可见一斑。

虽然阿底峡尊者的菩提心窍诀来自于三位上师，但此处所讲的，就是金洲上师的教规。尊者进藏后，依度母的授记，最主要的弟子是仲敦巴，仲敦巴门下有三大弟子——普琼瓦、博多瓦、金厄瓦，其中博多瓦又有两位主要弟子，分别是朗日塘巴和恰卡瓦，菩提心教言就是这样一代代传下来的。

金洲大师的教言非常丰富，而这里，恰卡瓦格西主要将其归纳为七大要点：前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处。其中，前行与正行是具体修持的法门，后面五点则是附加的内容。

《〈修心七要〉耳传略释》并不是理论上了知就可以了，希望大家多利用时间反复修持。忙于闻思的道友，尽管不可能花很长的时间，但每天串习一下，也是很有必要的。尤其是老年人，虽然口中念诵阿弥陀佛，但心中如果没有修过菩提心，念佛也没有多大意义，所以你



们一定要真正修持，因为修持的功德完全超越了平时的念诵。前一段时间我也讲过，只是无念地坐禅，根本不可能证悟心性，一定要先修持菩提心，有了菩提心，其他修行便很容易成就了。

噶当派的修行窍诀比较多，此处的修法与宁玛巴的修行教言有一点不同，宁玛巴主要依照《大圆满前行》，而这里则是噶当派的修行方法：先将屋子打扫干净，门窗紧闭，屋内遍洒香水，观想这是迎请诸佛菩萨的宫殿。佛堂上，先摆放释迦牟尼佛，接着摆上遣除外面违缘的绿度母，遣除内部违缘的不动佛，以及诸佛菩萨大悲心的代表——观世音菩萨，这是噶当派的四大本尊。然后，面对佛像，念诵皈依、发心，并想："愿诸佛菩萨加持我，为了利益一切众生，我一定要修持菩提心。"接着作七支供、供曼茶罗，并思维、观想、修持从"人生难得"、"寿命无常"直到菩提心正行之间的所有程序。如此每天早上修持一个小时。

这一系列修持下来并不会太难，在座四十岁以上的中老年人，无论如何也应该修一下了。这里并不是要你们去修持胜义菩提心，因为现

在大部分人不懂中观，对一般人来说，生起胜义菩提心确实比较困难；然而，世俗菩提心就不一样了，即使七、八十岁也是可以修的，过两天讲"世俗菩提心的本体"时，你们就会知道，其实世俗菩提心极易修持，关键就是看自己修不修了。

就像前段时间学的《大圆满前行》，理论上我讲得比较详细，可是大家有没有修呢？有些人说："五十万加行我已经修完了！"但是"人生难得"、"寿命无常"等共同加行，你们想过多少次，修过多少次？堪布阿琼（虹身成就者）曾把"发菩提心"之前的加行专门修过一百天，一个引导一个引导地逐步修持（《密宗实修法》中有具体方法），你们如果没有修这些，要想获得成就，是非常困难的。

有人若想依次第实修，按宁玛巴的修行，可以参阅《大圆满前行引导文》、《大圆满心性休息》，若按格鲁派的修行，应以《菩提道次第广论》中的教言为主。

全文分七：一、宣说前行法；二、正行修持菩提心；三、恶缘转为菩提道用；四、归结

终生之行持；五、修心圆满之标准；六、修心之誓言；七、修心之学处。

甲一、（宣说前行法）分三：一、暇满难得；二、死亡无常；三、轮回过患。

【当修前行法】

【修学前行，可以从暇满难得、死亡无常以及轮回过患三个方面来进行观修。】

乙一、（暇满难得）：

【首先观修：获取修法之所依——暇满人身的因，就是必须圆满地修持善法。然而，能够修持善法的众生却是极其稀少的，因此，获得暇满果报的机会也是难上其难的。如果对旁生等其它众生进行观察，就能真切地体会到：它们获得暇满的机会简直是绝无仅有。

因此，我们就应当敦促自己：千万不要令自己所获得的暇满人身成为毫无价值，而应当专心修持清净妙法！】

要想获得暇满人身，必须圆满地修持善法，然而，现今能修善法的人少之又少，我们可以看看，中国共有十三亿人口，而真正行持善法的又有多少呢？如果对周围的旁生进行观察，也会发现由于一直在造恶业，它们获得暇满人身的机会，可以说是绝无仅有。

现在，我们已经得到了暇满人身，就千万



不要空耗，而应经常观想：得到暇满人身的机会这么稀少，如果我一直这样放逸，来世可能连人身都得不到了，所以从今以后，我一定要精进于修持清净善法。

这些并不是口头上说说，而是一定要在心中再三串习。如果要想进一步广修，则可参考《大圆满前行引导文》或《大圆满心性休息》，但若没有条件的话，至少这一句话也应该反复思维。

乙二、（死亡无常）：

【其次观修：寿命无有定准，死缘纷纭而至，仅仅今天不死的把握都没有。从现在开始，就应当精勤不倦地修持胜妙佛法。】

我们当中，谁敢肯定自己今天不会死？问问每个人，谁也没有这么大的把握。虽然“寿命无常”我们可以广讲，但仅就这一点——今天不死，大家都没有把握，那为什么还不赶快修呢？

乙三、（轮回过患）：

【最后观修：正如经中所云：善恶业的果报就是苦乐。因此，自己就应当抛弃一切恶行，尽力修持善行。】



值得注意的是，这个科判虽然是“轮回过患”，但讲义内容却是“因果不虚”。这里虽然没有直接讲轮回有什么过患，但我们也可以简单想一下：无边无际的轮回中，六道众生各自感受着怎样的痛苦，这所有的一切，皆是恶业招致的果报。

甲二、（正行修持菩提心）分二：一、修持胜义菩提心；二、修持世俗菩提心。

乙一、（修持胜义菩提心）分三：一、前行；二、正行；三、结行。

丙一、（前行）：

【首先皈依、发心，然后祈祷上师本尊，作七支供，身体端直而坐，并无有错乱、不多不少地数二十一次呼气与吸气，以此即可成为堪修禅定的法器。】

修胜义菩提心的前行是：首先皈依、发心，然后祈祷与释迦牟尼佛无二无别的上师和本尊。修七支供积资净障后，身体依“毗卢七法”端直而坐（跏趺坐、半跏趺坐皆可），通过数息法来调柔粗重的分别念：将注意力专注于呼气或吸气皆可，共数呼吸二十一次。

虽然大圆满的某些修法要数九次呼吸，但若修此法门，则应当数息二十一次，这样才能

成为修禅定的法器。

丙二、（正行）：

【思诸法如梦】

【首先思维：作为所取外境而显现的一切器情世间，也如同梦境一般，只是在自心迷乱之后，才会出现这些现象。在内心之外的其他地方，绝不可能存在丝毫（的外境），从而断除一切增益。】

做梦的时候，梦中的山河大地只是分别心的迷乱显现，根本不存在一丝一毫的堪忍自体。同理，我们现在所取的外境，也是心的游舞幻化，不可能存在一个实有的本体。依此推理方式，抉择万法不存在，从而断除一切增益。

【观心性无生】

【如果认为：心是否是实有的呢？】

刚才说了，除心以外不存在丝毫的所取法，那么，这是否意味着能取的心识本体实有呢？

通过以下观察，我们将发现心的本体也同样不存在。

【心的生住灭三者也是空性，并不存在显色与形色等等，又因为身体的内外也不存在，所以其本性无论如何也不可能成立，并安住于什么都不执著的无念境界之





中。】

此与大圆满的修法没什么差别，都是先观察心是怎样产生的：心没有来源、住处、灭尽的地方，不存在任何的显色形色等等，身体的内外也没有它的踪影，对此一一剖析，之后发现心的本体根本无法成立，进而安住于真实无念的境界当中。

【对治亦自解】

【此时如果生起了所有身（境）心都是空性的对治念头，则观察这些对治念头的本性，从而了知其无有自性，并在这种境界中安住。】

所取的外境不存在，能取的心识也不存在，对治心与外境实有的空性智慧是否存在呢？同样也不存在。

通过以上观察，我们认识了万法的本来体相：外境、内心、对治的空性，这三方面都不存在。下面，进一步通过安住的方式，来认识万法的本性——胜义菩提心。

【为了宣说这种安住方式，（而于颂词云：）

道体住赖耶

远离七识的一切散摄，在任何本性不可成立，内心

不执著于任何法的无念境界中明然而住。】

道的本体安住于阿赖耶，这个阿赖耶就是如来藏的光明分。除了刚才所讲的空性以外，心还存在一种自相不灭、了然分明的本体，这个自明自知的部分就是如来藏的光明本色，若能在此境界中自然安住，则与大手印的“四种安住”没有差别。

前三颂依靠观察，抉择了二转法轮的空性本体，这一颂通过安住的方式，认识了三转法轮的光明本体，这就是现空双运的胜义菩提心。

由于没有证悟胜义谛，这种菩提心我们现在不一定修得来，但是依靠中观的推理，短时间内，我们也可相似地安住。

丙三、（结行）：

【坐间修幻化】

【随着等持觉受的出现，从而了知自他任何器情世间的所有显现都如同幻化，现而无实有。并令一切行为仪表都依此行持。】

“坐间”就是出定。出定后，了知所有的器情世间如幻如梦，现而无有自性。同时，令自己行住坐卧一切的威仪，都在这种没有实执的状态下行持。

今天就讲到这里。



第二节课

（2005年7月7日晚上9时）

今天继续讲《〈修心七要〉耳传略释》。

此修心法主要从七个方面宣讲，首先是修心的前行，然后正式讲菩提心，接着是恶缘转为道用、归结终生之修持、修心圆满之标准、修心之誓言，以及修心之学处。

作为一名修行人，在修持的过程中，依靠什么条件才能成佛呢？依靠这七种窍诀就可以。在座每个人手上的这本小册子，可以说涵盖了释迦牟尼佛八万四千法门的所有精华教义。

昨天，先简单介绍了如何修持前行。所谓共同前行，一般分为四种：人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。这些基础我们必须打好，否则菩提心根本无法修成。

正行修持菩提心，主要分为胜义菩提心与世俗菩提心，其中，胜义菩提心又分前行、正行、后行三个阶段。修前行时，必须具备一些不共加行：坐势——毗卢七法、心要——专注

于所缘、风要——观修二十一次风；在正行时，如果平时有大中观、大圆满的境界，就应当尽量安住。然而一般来说，胜义菩提心只有一地菩萨以上才能获得，凡夫只有相似地安住，而没有办法真正修持，因此，本论所讲的主要是世俗菩提心。

从今天起，我们就开始讲世俗菩提心。世俗菩提心对每一个人来说，不但可以修，而且也能于现在的相续中生起。当然，如果你不修，想生起菩提心是很困难的，但如果修的话，那也不是一件什么难事。所以，昨天我再三祈请大家务必要修菩提心，否则，所作的善法不可能成为真正的功德之源。

在大乘修行中，不具菩提心的境界或智慧没有多大意义。如果不具备菩提心，即使证悟了空性，断除了轮回，那也只是小乘阿罗汉而已，根本算不上是大乘修行人；或者，即便拥有各种神变，禅定功夫非常深厚，照样也是不值一提。以前有一位贡巴瓦格西，自诩禅定功夫极高，说他可以入定很长时间，即使有人在旁边敲锣打鼓，对他也没有丝毫影响。仲敦巴格西得知后，说道："这并非什么了不起的境界，

不具菩提心的禅定，充其量不过是转生无色界的因罢了。"

同样，修密法若不具菩提心，照样也无法成就。以前有位修行人，一生专修密集金刚，最终却获得了预流果。为什么修无上密法，却只得了个小乘初果呢？原因是他只有出离心，而没有菩提心。尽管他的起点很高，但由于发心太小，所以没有机会成就密法。如同一棵大树，假如没有树根，就不能生出枝叶花果，同样，修行人如果没有菩提心的树根，大乘功德的枝叶花果便无从生起。

那么，菩提心怎样才能于相续中生起呢？首先，应认认真真闻思大乘的有关论典，懂得菩提心的本义，以及它的本体、分类、于相续中生起的界限、生起后所获得的功德，一个一个必须搞清楚。理解后，就应该去认真修持。如果肯这样做，那么，菩提心自然会在相续中真实生起。当然，如果没有修的话，菩提心也不可能无缘无故掉进你的相续中。

无论是坐禅、念佛，还是修无上密法，如果没有以菩提心摄持，这种善法的功德并不会很大。比如，一个人以菩提心摄持，供养或布

施一百元钱，他所获的功德，乃至菩提果之间都不会耗尽；而另一个人以自私自利的心，供养或布施一百万，获得的功德就不及前者，因为他没有饶益众生的发心，所作所为只是为了个人发财，或博取别人赞叹等等。另外，有些人不但没有菩提心，反以染污心去行一些善法，这样做不仅没有功德，而且会成为造罪之因。因此，表面上的善法，我们看不出功德大小，其大小唯以发心来衡量。

无论在家人或出家人，如果相续中具有菩提心，那他就是非常了不起的。倘若不具足菩提心，纵然他坐在高高的法座上，摄受成千上万的眷属，或者每天做一些不可思议的善法，从表面上看来功德很大，但实际上却并非如此。不具菩提心的人，即便拥有很高的地位、名声，以及在人们心目中的威望，也只不过跟世间大官员一样，对众生今生来世的利乐起不到什么作用。相反，具有菩提心的人，无论他到哪个城市、乡镇，或者谁的家里，都会给这个地方带来祥和与安乐，所有的人、非人、邪魔外道会对他毕恭毕敬，一切所作所为直接或间接都会成为饶益众生的因。还有一些外表看来平凡、

内心却具足菩提心的人，暂时虽然没有被人们发现，也没有得到应有的恭敬，但他确是真正的如意宝，众生凡与之接触，均会获得巨大利益。所以，菩提心在相续中生起，是不分种姓、不分男女、不分贫贱高贵的，无论是什么样的人，只要肯实际修持，相续中都可以生起这种菩提心。

我们应想尽一切办法，令自相续中生起菩提心，如果已经生起来了，还要具足令它永不失坏的坚定誓言。在修行中，再没有比这更重要的事了！

在座的道友中有些是修行非常好的，也有一些是初学者，但不管你们修什么法，都应像阿底峡尊者所说的那样，最根本的就是先发菩提心。当然，菩提心也并不是口头上说说，而是应发自内心地对一切众生真正生起悲悯，并使这种心乃至菩提果之间永不舍弃，这种人方堪称为名副其实的大乘菩萨。

宗喀巴大师曾说："人不是大乘，法是大乘又有什么用呢？"我们的佛法虽然是大圆满、大手印，但我们的根性太低劣了，整天想的都是我的解脱、我的平安、我的快乐、我的家庭、

我的利益……一切的一切都是自私自利的念头，这样的话，则根本算不上是大乘修行人，密宗大圆满的行人就更不用说了。

所以，我们首先应观察相续具不具足菩提心，如果不具足，应想尽一切办法令它具足。当然，这并非一天两天、一个月两个月、一年两年的事情，而是需要长期不懈的努力，菩提心毕竟是有为法，依靠这种努力，最后它一定会在相续中生起，进而继续串习，使它稳固、增上。这样的菩提心，对自他的暂时和究竟，乃至生生世世，都有不可思议的利益。

今天，我给大家提示了一下菩提心的重要性，当然，有关菩提心方面，还有其他很多教言，鉴于时间的关系，我在这里就不多讲了。下面开始步入正文。

乙二、（修持世俗菩提心）分二：一、入定；二、出定。

丙一、（入定）：

【杂修二取舍】

其他教言书中，在修菩提心之前，先要修七支供、上师瑜伽等加行，但这里直接讲的就

是入定。

“杂修”也叫轮番修；“二取舍”是把自己的快乐幸福舍给其他众生，众生的痛苦由自己取受，取和舍这二者通过轮番的方式修持。

当然，这种自他交换的修法，说起来比较简单，真正做起来却有些困难。若能先修自他平等，然后再修自他相换，就会稍微容易一些。

【这是极其重要的（修法）。因为大阿阇黎寂天菩萨也说过：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”“故为止自害，及灭他痛苦，舍自尽施他，爱他如爱己。”】

这种自他交换的修法极为重要。寂天菩萨在《入行论·静虑品》中也讲：“如果有人想在很快时间内获得成就，救护自己和他人从轮回苦海中解脱，最为胜妙秘密的窍诀，就是修自他相换菩提心。”这是寂天菩萨赐予我们的殊胜窍诀，请大家一定要牢记于心。经常有人说：“上师，请您给我传一个窍诀吧！”其实，真正的窍诀就在这里，就是你把自己的快乐施给他人，他人的痛苦由自己代受。当然，无始以来，由于串习自我爱执的时间比较长，我们刚开始观

修的时候，会有很多自私的分别念，行持起来会感到力不从心，但如果能经常这样观修，熟能生巧以后，也就并不困难了。

寂天菩萨继续教导我们："如果不能以自身的安乐，去替换别人的痛苦，那么别说是成佛，即使获得人天的快乐，也几乎是不可能的。""所以，为了制止我执造成的种种损害，为了灭除有情众生的种种痛苦，我应当将自己完全施舍给他人，爱护众生如同爱护自己一样。"这三颂主要体现了自他交换的重要性，广释可参阅《入行论·静虑品》。

下面，具体讲解自他交换的修法：

这里依照的是阿底峡尊者的教言：1）知母：了知一切众生皆做过自己的母亲；2）念恩：当她们做我母亲时，对我的恩德极大；3）报恩：了知母亲的恩德后，应想尽一切办法报答恩德；4）悲心：在报恩的过程中，愿这些老母有情远离痛苦；5）慈心：愿她们获得暂时和究竟的一切安乐；6）胜解信：使她们离苦得乐的任务，一定要由我来承担；7）生起：如此认真观修后，菩提心便会在相续中生起。

这就是噶当派修菩提心的七大教言。

无论你修显宗，还是修密宗，菩提心的教言都必不可少，所以，我们有时间的时候，应该好好修持菩提心。这一点也没什么修不来的，关键是很多人都不去修，认为这个不重要，而想追求一种更高的境界。然而，更高的境界如果没有菩提心作基础，是根本无法生起来的。

《释量论》中有句话："能立由大悲。"意思是说，释迦牟尼佛成佛的唯一理由就是大悲心，这是佛陀最突出的特点。可是有人却认为，具有神通、能看见远方的东西，才是非常了不起。针对这种人的观点，《释量论》又作了驳斥："如果你认为能看见远方的东西就很了不起，那你应该依止吃尸体的秃鹫，因为它也可以看见几千由旬以外的东西。"所以，神通神变并不重要，重要的是相续中真实具有自他相换的菩提心，要想具有这种菩提心，首先应修大悲心，没有大悲心的话，生起菩提心是很困难的。

那么，菩提心该如何修呢？下面将作具体的介绍。

【（具体修法如下：）

首先明观自己现世的母亲，并思维：自我住胎以来，正因为母亲无微不至的抚育，才使我能够值遇佛法并修

持胜道，所以恩重如山；】

因为我们对今世的母亲比较熟悉，观修起来也比较容易，所以首先应以今世的母亲为对境。明观后，应这样思维：母亲对我的恩德非常大，她赐予我生命、身体、财产，以及世间学问等等。自我住胎时起，母亲就一直无微不至地抚育我，出生以后，好吃的东西、好用的东西都留给我，含辛茹苦地抚育我成人，如今才有了值遇佛法、修持胜道的机会。所以，母亲对我的恩德简直无以言表。

另一方面，仅知道今世的母亲是不够的，还应知道轮回中的所有众生皆曾做过自己的母亲，进而将这种观想慢慢扩及每一个众生，这就是知母的境界。

【不仅仅是今世，从轮回的无始以来，母亲一直以慈爱之眼观照着我，以慈悲之心关怀着我，使我能从各种危害中得到解救，并赐予我数不胜数的利乐，所以恩深似海。】

不仅她今世是我的母亲，从无始以来，还曾多次做过我的母亲。每一次，她都像今世一样，慈爱关心我，赐予我安乐。

这是第二点——忆念恩德。

【母亲就是这样一而再，再而三地为了我的利益而奔忙，承受了轮回世间的种种痛苦……从而生起不可堪忍的大悲心。】

现实生活中也可以看得出来，世间的父母真的很可怜，他们为了孩子去打工、为了孩子整天操心、为了孩子造作无数恶业……以致沉溺在轮回当中，无法解脱。

【然后继续观想：如今，为了报答这些恩情，我也应当为母亲施利除害。】

前面我们讲了知母、念恩，此处是第三个问题——报恩。

修菩提心时，一定要发愿："度化所有的老母有情离苦得乐！"但由于我们现在的心比较狭隘，以所有众生为对境，观修起来还很困难，故先应以今世的母亲为对境，了知这是我的母亲，她对我有很大恩德，我一定要报答她的恩德。如此一来，知母、念恩、报恩的境界就很容易出现了。

下面讲大悲心和大慈心。

【究竟什么事情会对她构成伤害呢？苦谛和集谛会对她构成伤害，苦谛是直接的伤害，而集谛又是间接

的伤害。从而观想由自己来领受这两种伤害：即观想母亲相续中存在的所有苦谛集谛彻底产生于自己的心相续。并再如愿后，生起非同寻常的愉悦之情；】

母亲现在非常可怜，我应发大悲心拔济她。在整个世界上，对她最能构成危害的是什么呢？就是苦谛与集谛。苦谛能直接对她构成伤害，以致在轮回当中，使她因此而感受了无量痛苦；所谓的集谛，是指她相续中的贪心、嗔心等各种烦恼，以及由烦恼而引生的各种业，虽然从现在来讲，这些还不能对她们构成明显的伤害；但间接来讲，在未来的时候，她们一定会因此而感受很大的伤害。

这里的修法，还没有涉及其他众生，只是观想自己现在的母亲。应观想她相续中的苦谛、集谛于自己相续中生起，当母亲远离了一切痛苦后，自己心中情不自禁地生起喜悦之情。这就是大悲心的修法。

有些人认为：修大悲心很容易，我的相续中应该也有吧。但以噶当派的教言衡量，大悲心在相续中生起，并不是那么简单。噶当派中曾有这样一个比喻：自己的母亲双目失明、精神失常、年迈体衰、生活不能自理、无依无靠，

且正处于非常危险的悬崖边，马上就有可能掉下去，在这种情况下，我们会熟视无睹、听之任之吗？不，稍有良知的人肯定会什么事都不想，放下一切去救她。同样的道理，我们见到任何一个众生，都应像见到自己的老母亲快要坠入悬崖了一样，不顾一切想要救她，这种心情，一定要在自相续中真正生起，因为这些老母有情没有智慧的双目，没有善知识的引导，在危险的轮回悬崖边，随时都有可能掉下去，如果我不去救，那谁去救呢？倘若我们看见任何一个众生，都会想到这一点，这说明你的大悲心已经在相续中生起来了。

很多人认为："我的大悲心肯定是有，因为当我看到别人杀牦牛或其他众生时，就会生起很强烈的悲心。"但事实并非如此，因为不要说我们，就算非常野蛮的众生，也会于一些偶然的机会中，相续生起如闪电般刹那的悲心，但这并不是大乘所讲的大悲心。真正的大悲心是怎样的呢？应像以前的阿底峡尊者那样，尊者每当看到一个旁生时，他都会说："我的母亲！我的母亲！"从而想尽办法饶益它们。当然，很多人对自己的亲朋好友会生起悲心，可是，见

到跟自己不相干的人或仇人，即使他们特别痛苦，自己也是无所谓的，反而认为“这又不是我的亲人，跟我有什么关系”。那么，这种人的相续中有没有悲心呢？答案是否定的。

所以，我们不要轻易认为自己相续中已经有了大悲心，或者完全具足了菩提心，其实这是相当困难的，如果真的有了大悲心，那就有了成佛的种子。月称论师在《入中论》中讲：大悲心对于成就佛果来说，初、中、后都特别重要。首先，要有大悲心，才能引发菩提心的种子；中间行菩萨道时，要有大悲水的滋润，菩提种子才不会枯萎，且日日增长；最后成就佛果时，要由大悲心示现报化身，才能让众生获得真实受用。大悲心重要的原因，就在于此！

【然后思维：究竟什么事情会对母亲有利呢？安乐和善根会对其有利。从而观想将自己的所有安乐与善根不计私报、不讲条件地奉献给母亲，使母亲由此而获得安乐，具足修持正法的一切顺缘，并最终获证佛的果位。在观想如愿以后，当下生起喜不自胜的感受。】

此处讲的是大慈心，即自己将一切的安乐、善根，无条件地献给母亲，只求她获得暂时的人天安乐，以及究竟的圆满佛果。只要母亲能

快乐，自己心甘情愿在轮回中饱受痛苦。

生起慈心的界限是怎样的呢？就像一位母亲只有一个儿子，为了他，母亲经常会想“他冷不冷？饿不饿？有没有生病？……”将爱都倾注在了儿子身上，除此以外，任何其他事情都不重要。同样，我们若能对一切众生，像母亲关怀独子一样无微不至，这就表明慈心已在相续中生起来了。

话虽如此简单，然无始以来，我们的心一直被自私自利所障蔽，现在突然要转变过来，除了高僧大德和善根成熟的人以外，对一般人来说是非常困难的。我们看到关系好的人，偶尔会想一下“让他们快乐，让他们幸福”，但要在相续中生起大乘的慈无量心，并非如想象得那么容易。因此，大家一定要把这个教言牢记心间，反复串习。

【然后，又对父亲等（其他众生）进行同样的观修。】

当以母亲为对境观想纯熟后，我们进而对父亲作同样的观想，然后是自己的亲朋好友，这些都是我们喜爱的对境；

接着，以同样的方法，观想那些无利无害



的对境，如地狱中的可怜众生、屠夫妓女等劣种姓者；

最后，观想怨敌、魔障等厌憎的对境，继续对他们修慈无量心和悲无量心。

直至看到每一个众生，都觉得他和自己今生的母亲没有差别，这时，说明我们相续中的菩提心已经很不错了。

看看这些教言，对照一下自己的相续，不禁会令很多修行人汗颜。虽然我们自称是“密宗行人”、“大乘佛子”，但别说是密法，就连大乘最基本的自他交换、观一切众生为父母，也没有真正生起，这种自欺欺人的称呼，实在令人惭愧！

【最后对所有众生进行观修：包括一切众生都是这样，从无始以来，它们都曾做过我的父母，给过我无边无量的利益，所以恩德深重。然而，这些往昔的恩人却在蒙受着轮回世间难以罗列的种种痛苦的折磨。如果能让它们远离这些痛苦该多么好啊！并由此而生起猛厉的大悲心。】

这是七大教言中的“胜解信”，即轮回苦海中的无量众生，发愿要由我来度化。虽然现在的我也处于轮回之中，没有把握救度他们，但

不管怎样，我已发下了这个坚定誓愿，从今以后，就一定会朝这个方向努力。堪布阿琼在《菩提心修法引导》中说，要想达到这个目的，需要具备四个条件：希求心、发愿（度化众生）、发誓（自己如何行持）、祈祷上师三宝的加持。

也许有人会想：“我哪有这么大的力量，利益这么多可怜众生？”其实，菩提心的力量是非常强大的，只要拥有了菩提心，即使今生之中无法达成所愿，依靠菩提心的力量，我们下一世还可以继续，乃至生生世世都不退转。

既然我们已发了大乘菩提心，从今以后，就要将自己的事情抛之脑后，一切所作所为都是为了利益有情。尽管如此，还应知道，对众生的帮助并非仅限于给一点吃的、一点穿的，或建一个学校、一所医院。虽然这也是菩萨的一种善行，但真正能利益众生的，并不是这些短暂的利益，而是令他们永脱轮回苦海，获得圆满正等觉的果位。

以上发心，就是初步的菩提心。既然目标已经明确了，只要坚定不移地朝着这个方向前进，我相信终有一天，大家一定能够达到目的地。

【然后观想将它们的一切痛苦融入自己，将自己的身体受用以及三世善根给予它们，从而使它们获得快乐、增上善根。并进一步意识到：如果这一切能够如愿，就是令人乐不可支的大好事。】

通过观想，解除众生的痛苦，给予他们安乐，这就是每个大乘修行人应该具备的发心。若能以此菩提心为前提，不管修任何法门，自己的修行必定会成功。

但如今大多数的修行人，相续中并没有菩提心的摄持，成天想的都是"我的病怎么还不好"、"我能永远快乐该多好"、"生意如果顺利就太棒了"……尤其是大城市的佛教徒，学佛百分之九十都出于自私自利的发心，如果这种自私自利以出离心来摄持还不错，倘若连出离心也没有，只是为了眼前短暂的利益，我们就应想办法纠正他们的发心，因为做任何善法，倘若没有以出离心来摄持，最多只不过是人天福报而已。

【为了自他交换的念头能够轻而易举地生起，（而于颂词云：）】

【彼二乘风息】

自他二者的苦乐相换，依靠我们的风息——呼气、吸气进行修持。

【当呼气的时候，观想伴随着呼出的气流，而将自己的所有安乐以及善根都施予他众；当吸气的时候，又观想将他众的一切痛苦产生于自己（的相续）。】

呼气时，观想自己的快乐、善根、健康、福报等变成白气，伴随着呼出的气流，融入众生的体内，令他们获得圆满的安乐；

吸气时，观想众生相续中所有的痛苦、烦恼、魔障、传染病、艾滋病、非典等等，变成黑气融入自己的身体，由我来代受这世间的一切不平安与痛苦。

修大乘菩萨道的行人，当看到别人罹患传染病时，根本不会想"我要离他远一点，千万不要被传染上"，而是想"让我来代受他的痛苦吧，只要能让他快乐，我情愿这种传染病伴随我一生"。由此可见，大乘的修法与世间人的思维截然不同。

以上讲的是入定境界，虽然只有两句颂词，但意义却非常深远。尽管我们听一两堂课，修一年两年，菩提心不会那么快就生起，但若依止大乘善知识，经常闻思大乘论典，数十年如

一日地反复串习，当对“我”的执著日渐减少时，这种菩提心就会在相续中产生。那时，你看到众生受苦，必定会奋不顾身地帮助他、保护他；即使别人无端打你、骂你、诽谤你，你也会欣然接受、甘之如饴。

下面继续讲出定的境界。

丙二、（出定）：

【三境毒善根】

“三境毒善根”表示三境、三毒、三善根。意思是说，依靠三种外境，可引发众生的贪嗔痴三毒，通过修自他交换，以令众生远离三毒，自然成就三种善根。

【既然依靠悦意、厌憎以及中庸的三种外境，就可以产生贪爱、嗔恨以及愚痴的三种心念，那么像我一样，依靠三种外境而产生（贪嗔痴）三毒的众生也必然是不胜枚举的。】

大家都知道，贪嗔痴三毒是依靠不同外境而产生的。比如，悦意的外境可以引生贪心，厌憎的外境可以引生嗔心，中庸的外境可以引生痴心。

当我们依靠外境生起贪嗔痴时，按小乘的

观点，应该立即进行对治，想方设法把它断除，如生贪心时马上修不净观等等。但是，大乘却是将三毒烦恼转为菩提道用，如何转呢？

【从而进一步观想：将它们的所有三毒都集中于自己的相续，并祝愿它们能具备远离贪嗔痴（三毒）的三善。】

面对同样的烦恼，不同的人有不同的态度：比如生贪心时，世间未学过宗派的人，会觉得无所谓，也许还想继续增加；小乘修行人极度害怕，想尽一切办法加以对治；真正的大乘行人，不但不会害怕，反而会非常高兴。

为什么呢？因为大乘行人可以将这种烦恼转为道用。《三戒论》中讲：小乘是断除烦恼，而菩萨乘则是转变烦恼。怎么转变呢？依靠大乘的方便摄持，将原来损害众生的烦恼，统统转变为菩提道的资粮。也就是说，当我们生起贪嗔时，立即修持自他交换，心中默默作念：“贪心、嗔心，既然你们已经生起来了，那就多多地产生吧，希望所有众生的贪嗔之心，全都能聚集到我的相续中，通过我生贪嗔，来代替所有的众生生贪嗔，愿他们永远摆脱三毒的迫害。”如此观修，贪嗔的本体就会转变成智慧，

这样对大乘菩萨来说，三毒烦恼不仅不会令他堕入恶趣，反而成为了菩提之因。这就是大乘的殊胜所在！

【为促忆念彼　诸威仪持颂】

为了督促自己念念不忘这种菩提心，我们应在一切威仪中，反复持颂："但愿众生所有的痛苦由我代受，而我所有的快乐由众生享用。"龙树菩萨的《宝鬘论》中有类似的词句，格西朗日塘巴的《修心八颂》中也说："亏损失败我取受，利益胜利奉献他。"

为了提醒自己，我们应常常念诵这些词句，贬低自己、抬高众生。串习纯熟后，当我们无故遭受他人的轻贱、讥毁、谩骂时，不但不会大发雷霆，跟别人争得面红耳赤，反而会如饮春风、高兴万分。

【以猛厉的希求心诚挚地念诵："但愿众生的一切罪业与痛苦成熟于自己的相续，自己的一切安乐与善根成熟于众生的相续！"】

无论行住坐卧，我们都应时刻观想："愿众生的痛苦由我来代受，我的安乐幸福奉献给众生。"哪怕是出门逛街，心中也不离此正念。如

此一来，相续中的我执就会逐渐减轻，以致最终荡然无存。

【为了使自己能够领受他众的痛苦，（而如颂词所云：）】

【取次从自起】

颂词的意思是，取受痛苦的次第应从自己做起。在下面无著菩萨的注释中，意思不是非常明确，以前贡智仁波切造过一个《讲义》，对颂词的字面意思就解释得非常清楚。

在修行方面，噶当派有许多殊胜的窍诀，令我们可以渐次改掉恶习。比如训练布施时，如果自己的悭吝心太重，不能心甘情愿地将东西施给别人，那么，我们可先将自己左手的东西送给右手，再把右手的东西送给左手，如此反复练习，直至自己的舍心生起。

同样，倘若一开始修行，就把他人的痛苦全部由自己代受，这种发心很难做到。但我们可以自己为起点，慢慢训练，比如发愿自己来世的痛苦由今生代受，晚年的痛苦由年轻时代受，明年的痛苦由今年代受，明天的痛苦让今天代受……先以自己为对境，这样就比较容易

放下执著了。然后渐渐扩至父母、兄弟、朋友，乃至怨敌。由此，依靠自己打破对自己的执著，菩提心的生起就易如反掌了。

【既然自己现在就可以领受将来才会成熟的痛苦，那么其他相续的痛苦也应该能够代受。】

既然我愿意代受未来的痛苦，那么，未来的我与其他众生都是一样的痛苦，二者并无多大差别，我又为何不能代他们受苦呢？通过这样的反复思维，逐渐将自己愿代众生受苦的心扩大，菩提心便很容易增上了。

以上是《〈修心七要〉耳传略释》的第二个窍诀。

甲三、（恶缘转为菩提道用）：

【罪满情器时　恶缘成觉道】

现在讲第三个窍诀——恶缘转为菩提道用。

如今的器情世界遍满了罪业，在如此恶劣的环境中，我们更应该把所有的恶缘转为菩提道用。

【恶业的果报，就是导致器世界圆满的逐渐消退，

以及有情世界逐步沦落为野蛮恶劣的众生等等。当痛苦层出不穷之际，也就是转（恶缘）为菩提道用的良机。】

由于众生所造的恶业越来越多，以致外器世界的福报逐渐消退，食物的营养无法与以往相比，自然灾害一年比一年严重。同样，有情世界也是如此，众生的烦恼日益深重，根性也越来越野蛮、越来越恶劣。

当内外痛苦层出不穷之际，作为修行人，我们不能在这些违缘面前屈服让步，让它们成为“伤害”菩提的因，而应依靠种种方便修法，令其转变为“成就”菩提的因。

如何转变呢？下面接着讲“将恶缘转为菩提道用”的具体修法。

此科判分二：一、将恶缘转为菩提道用的思维；二、将恶缘转为菩提道用的行为。

乙一、（将恶缘转为菩提道用的思维）分二：一、以世俗菩提心将恶缘转为菩提道用；二、以胜义菩提心将恶缘转为菩提道用。

丙一、（以世俗菩提心将恶缘转为菩提道用）：

【一切痛苦的产生，都是缘于自己往昔不了知我执就是仇敌，而众生就是恩人的道理。所以，在此处为了

宣说一切痛苦都是我执的过错，（而于颂词云：）】

实际上，一切痛苦的来源就是我执。然而，人们却不知道："我"才是痛苦的罪魁祸首，是自己真正的仇人；而其他众生，正是帮助我们断除"我"的大恩人。

【报应皆归一】

颂词的意思是，一切的报应皆应归罪于我执。

在与别人争吵时，我们经常会说"你错了，我没错"，其实，说这种话的人，错的正是他自己。为什么呢？因为五蕴的假合本来不是我，而我却硬要把它执著为"我"。有了这个"我"，别人欺负我、诽谤我的时候，必定会感受种种痛苦。

有些人反驳："他打了我，当然是他的错。如果他不打我，我怎么会痛呢？"话虽如此，但正是因为你有一个"我"，才有可能感受痛，假如没有这个"我"，那即使一千个敌人拿着各种武器来砍杀这个肉身，对你来说也不会有丝毫影响。因此，所有的痛苦，都是"我执"惹的祸！

【无论在自己身上出现的何等痛苦，都是因为自己将自己执为我而导致的，所以不能怪罪于他众。正如《入行论》所云："世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？"】

世间一切的灾害、恐怖、畏惧，都是从我执而产生的，这个使我长陷轮回、无法解脱的大魔，留着它还有什么用呢？所以，世间最可怕的魔就是我执。

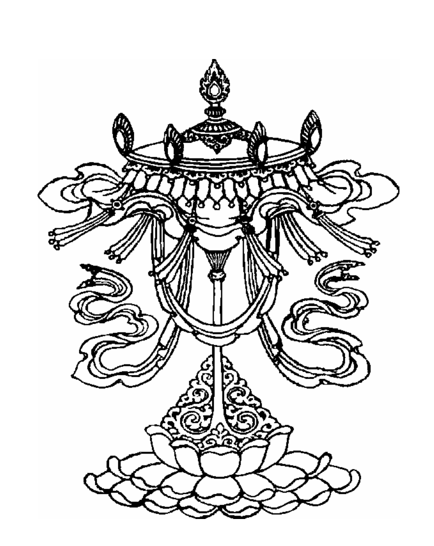
【从无始以来，我们一直将无我执为我，然后为了珍爱怜惜这个我，而不择手段地作出残害他众等等（的行为），从而积攒了罄竹难书的恶业，并由此而出现了轮回世间包括恶趣等等在内的痛苦。所以，在《入行论》中一针见血地说道："汝虽欲自利，然经无数劫，遍历大劬劳，执我唯增苦。"】

为了追求自利，虽然经历了无量劫的努力，但也都是徒劳无益，因为只要有了我执，就必定会增加痛苦。

依此道理，噶当派制定了一个教言：做任何事情，如果有错，必定是"我"的错，一切过失由"我"领受，怎样也怪不到别人头上。即使"我"被无端冤枉了，也不要给"我"一个解释的机会，因为真正的修法根本用不上这

些世间的胜负错对。

【由此可见，一切痛苦的源泉就是我执，我们应当将我执视为眼中钉、肉中刺。】







第三节课

（2005年7月8日晚上9时）

前两堂课，已经讲了修加行、正行的一些问题，现在讲的是第三个窍诀“恶缘转为菩提道用”。这一部分主要分两个方面：恶缘转为菩提道用的发心，恶缘转为菩提道用的行为。其中的发心，又可分世俗菩提心和胜义菩提心。今天继续讲“以世俗菩提心将恶缘转为菩提道用”。

我们发了菩提心后，在修行过程中肯定会遇到各种违缘，遇到这些违缘时，应该怎样应付呢？通过世俗菩提心将其转为道用。昨天讲到了“报应皆归一”，就是说当我们遇到违缘时，不要自艾自怜、怨天尤人，应把这些报应全都归罪于“我执”的头上，知道它是一切的祸害之源。这个问题，昨天只讲了一部分，今天我们接着讲：

【以将无我执为我的念头，就能产生从轮回无始以来直至现在的所有痛苦——对超越自己的众生百般嫉妒，对不如自己的众生蔑视欺凌，对与己相当的众生又

总想一试高低。因为我执这个罪魁祸首，就产生了这一切的念头，使自己深陷生死轮回而不得解脱，并遭受人与非人的损害摧残等等。而这一切痛苦，都是因为我执在作怪。】

按照中观的推理，无论是人我还是法我都不可能存在，然而众生无始以来由于无明的遮蔽，把无我执著为有我，从过去一直到现在，在轮回中感受了各种各样的痛苦。什么样的痛苦呢？“对超越自己的众生百般嫉妒，对不如自己的众生蔑视欺凌，对与己相当的众生又总想一试高低”，这些就是产生痛苦的因。从我们平时的心态中也可以看得出来，某个人的智慧、财富、名声、地位等超越了我，我就会对他产生难以堪忍的嫉妒；某个人的名声、财富等不如我，我就会看不起他，甚至还欺负他、践踏他；某人在各个方面与我旗鼓相当，我就总想与他一试高下，看看到底谁更厉害。

这些念头是什么原因导致的呢？“因为我执这个罪魁祸首。”假如没有将五蕴聚合执著为我，这些痛苦就不可能无因而生，正是由于有了我执，才使众生深陷轮回无法自拔，并且还要感受人的争斗或非人侵扰等损害。现实生活

中，有些人生活受用极其美满、令人垂涎，但若深入他们的内心世界，就会发现不管是谁，每个人心中都充满着各种苦楚，这些痛苦到底是因为什么呢？究其根源，就是我执在作怪。

为了铲除这个痛苦之根，《修心七要》教给我们一个行之有效的殊胜窍诀——修菩提心。依噶当派和宁玛巴的传统，每次在修菩提心之前，不仅要先修上师瑜伽，还要修一些积累资粮、忏除罪障的方法。具体来说，无论早上还是晚上，在修行的时候，首先应在佛前供养曼茶罗或水灯香等以积累资粮，然后一边持诵百字明、金刚萨埵心咒等，一边观想依靠猛厉的四对治力，将自己无始以来所造的罪障，全在佛菩萨面前一一忏悔来加以清净。在前行中，祈祷上师、忏除罪障、积累资粮是必不可少的，这三者可以涵摄“七支供”的一切功德。所谓“七支供”，即指顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向这七支，它是显宗积资净障的无上方便，在密宗同样也奉若圭臬，无垢光尊者曾在《大圆满心性休息》中赞言：“以此前行净相续，明现正行之胜心。此福德果无有量，遍布法界虚空界。”意思是说，通过先修

七支供，可以净除障碍生起菩提心的种种垢染，积累起广大如虚空的无量福德。

有关菩提心的教言，不仅应牢记于心，而且还要将其付诸于实际。如果大家每天都能修一次，那当然是最好的，但若没有这个能力，也应该尽量隔一天修一次。尤其是在家居士，长期修行的机会不一定会有，但只要有时间、有能力，就要想尽一切办法，于短暂的今生中令自相续生起菩提心。而要想生起菩提心，一方面需要对大乘教义闻思修行，另一方面，也应像我刚才所说的那样，在每次修菩提心前，先修一下上师瑜伽、忏除罪障、积累资粮等前行。否则，倘若缺少了这些环节，即使你每天非常精进地观修，菩提心也不一定能生得起来。

还有，昨天讲的呼吸修法，这里需要补充一点：呼气时，要观想自己的快乐等变成月光般的白气，从鼻孔呼出融入一切众生；吸气时，观想众生的痛苦、障碍、疾病等全都变成黑气，从鼻孔吸入身体，融入心间的“我”。本来，心是一种无形法，不可能真正存在一个“我”，但是依靠这种观修方法，把他人的痛苦融到“我”的身上，实则为引发“我”的一种最好方法。

以前你从不知道“我”是什么样子，传染病在别人身上时，“我”根本无动于衷，然而，一旦传染病落到自己头上，“我”就开始恐惧害怕了，这时所谓的“我”就很明显地跳出来了。一直认为自己修行不错的人，通过这个实验，也可以看看你们的“我”到底断除了没有。以前，法王如意宝在讲古萨里断法时，有些瑜伽士认为自己的“我”已经没有了，于是故意到尸陀林中搞破坏，到一些神山挖地，或在非常严厉的对境前做种种损害。这些过分的行为，引起了非人或护法神的极度不悦，以致天空会突然出现打雷、下冰雹等异常，见此情景，他们心惊肉跳，心想：“哎呀哎呀，这次我肯定完蛋了！”这时，他们的“我”就原形毕露了。

所以，不管你学显宗还是密法，都应观察这个“我”到底还存不存在，如果不存在的话，即使别人的传染病全都转移到你身上，你也会甘愿代受、毫无怨言。然而现实生活中，我与一些居士交谈时，经常可以明显地感觉到这个“我”非常活跃：他们张口闭口离不开“我”，每句话的重点也都是“我”——“愿我身上的病全部到别人身上”、“阿弥陀佛，让我身体健

康、让我快乐、让我发财、让我……”，除了“我”以外，“愿众生快乐”的话一句也没有，即便偶尔有一两句，心里也并不是真的这么想。假如你试探性地问：“让你快乐和让众生快乐，如果只能选一个，你会选择哪一个？”他准保不假思索地回答：“众生快不快乐，我可管不着，只要我自己能快乐就行。”这种人算是大乘修行人吗？

《修心七要》属于实修法，我们刚开始修的时候，由于无始以来一直串习“我”为实有，所以根本接受不了让“我”去感受世界上的一切疾病、痛苦，而让别的众生来代受“我”原本的所有快乐，因此在初修阶段，经常有些人会产生一些畏怖退缩的心理。其实这种现象非常正常，毕竟每个人对这个“我”的爱执并非只是一朝一夕，所以自他交换需要一个过程，只要我们再三串习，当“我”的力量逐渐消失时，菩提心的境界才会真正现前。以往数不胜数的高僧大德，都依此菩提心而获得了成就，作为后学者，生起菩提心也并非难如登天，只要你们肯修，无论任何人，最后都能获得这个无上至宝的。

【《入行论》云：“如是汝屡屡，害我令久苦，今忆宿仇怨，摧汝自利心。”在我执苗头出现之际，便应提高警惕，并及时提醒自己：“所谓的‘我’，是在任何地方也不可能存在的，怎么能执著于我呢？”从而在我执产生的当下，便将其抛弃于萌芽之间。】

此处以拟人的手法，揭露了我执的险恶面目：“我执啊，你三番五次地加害我，令我在轮回中饱受了无量痛苦，现在我终于忆起了你对我造的种种伤害，从今以后我要与你不共戴天，依靠菩提心的力量，将你这个害人不浅的家伙彻底摧毁！”

无论何时何地，我们只要发觉了“我执”敌人的踪影，马上就要高度警惕，赶紧提起正知正念：“所谓的我，在身体的上上下下、环境的里里外外，根本找不到一点一滴。既然我都不存在了，又有什么可执著的？”依靠这把无我空慧的锋利宝剑，在我执露头的当下，立即将其一剑毙命、斩草除根。

【为了从今以后不再生起爱护自己的执著，就应当黾勉精进地修行。正如《入行论》所云：“昔时受汝制，今日吾已觉，无论至何处，悉摧汝骄慢。”无论出现任何损害，都是因为我执这个恶魔引起的，因此，我们应






当努力地将其驯服。】

寂天菩萨继续坚定我们对“我执”的仇恨立场：“我执啊，以前就是因为你的摆布，我才在轮回中遭受了这么多痛苦，如今我终于觉悟了，从此以后，无论何时何地，我都与你奋战到底，想方设法将你的骄慢（执五蕴为“我”的我慢）摧毁无余！”

放眼周围世界，大至国与国之间的战乱纷争，小至人与人之间的明争暗斗，无一不是由我执而起。如同大地是一切万物生长之本一样，我执是一切众生的痛苦之源，众生沉溺于轮回，根本原因就是我执，如果没有我执，我们早就证得圆满菩提了，然而正是因为它的存在，我们至今仍在轮回中不断感受着各种痛苦。密勒日巴尊者及噶当派的诸多教言中都说：有人认为外面的魔非常可怕，但实际上，对于真正的修行人来说，最可怕的并不是外魔，而是自相续的我执魔王。

以前我们在学《智慧品》、《中论》等中观论典时，很多人当时都明白了所谓的“我”根本不存在，但是事后若没有经常串习，这种见解不一定能保持很长时间。同样，我现在给你

们传授了殊胜的菩提心窍诀，在听的时候，每个人可能都有强烈感触“对对对，‘我’的确不存在”、“为了一切众生，我应该修菩提心”，但是一下课后，这种感觉就开始退温了，不用两三天，对大乘法串习不深的人基本上就全忘光了。所以，在座的道友啊，你们闻法以后一定要反复思维、经常串习，这样才能让正法真正转变我们的相续。

【夏沃瓦尊者云：“短暂之此生，当灭此恶魔。”并将具有谋求自利心行的人称为俗人，而将具有成办他利心行的人称为修行者。】

夏沃瓦尊者认为：人生一世不过百年，既然如此短暂，我们就必须要下定决心，利用此生此世，将这个害了自己生生世世的我执恶魔彻底消灭！为了达到这个目的，尊者还专门制定了一个标准，用来区别“俗人”与“修行人”。

那么，什么样的人才是修行人呢？依照发心的不同，修行人可分大乘、小乘两种，具有出离心的是小乘修行人，具有菩提心的是大乘修行人。由此可见，作为小乘修行人，相续中最起码应具备出离心；而作为大乘修行人，则应具备利他的菩提心。倘若没有出离心与利他

之心，这种人就跟旁生没有太大差别，依教言衡量，他们只不过是世间俗人，而根本称不上是修行人。

所以，大家应该扪心自问：“我算不算是一个修行人？我一天所起的念头中，多少是为了众生的利益，多少是为了自己的事情？”有些人从早到晚想的都是自己：我以前怎么样，现在怎么样，未来又要怎么样……所有的念头一直都是以“我”为中心，而从来没有想过：以前我从未成办过众生的利益，现在我应该多为众生做一些事情，哪怕对他们有一点点利益，我也在所不惜……

试问，你们有没有过类似的念头？如果没有，就算不上是一个修行人。

【奔贡甲格西在实际行动中，也是遵照这一点来进行取舍的。奔贡甲格西还生动形象地说道：“现在应当用对治的短矛瞄准心的城门进行把守，除此之外别无他事。如果它紧张，则我也紧张；如果它松懈，则我也松懈。”】

在实际行动中，奔贡甲格西也是遵照这一点进行取舍的，他还用了一个形象的比喻：就像为了防止敌人的进攻，护城者手持短矛瞄准

城门，时刻严阵以待。敌人若有风吹草动，护城者就非常紧张；敌人如果按兵不动，护城者就可以稍事休息。同样的道理，修行人也应时时手握对治我执的短矛，看守住菩提心的城门，防止我执大军破门而入。如果我执活动得非常猖獗，成天的所作所为、所言所行都围绕着“我”转，对菩提心的城门已经构成了威胁，那么我们就要毫不留情地用对治短矛将它碎尸万段；如果我执的活动略有松懈，对“我”的执著也没那么厉害，此时我们就可以让紧握短矛的手放松一下，不用那么紧张。除此以外，修行人再也没有其他的事可干了。

平时大家也应经常以此教言，对治我执烦恼，保护自相续中的菩提心。如果几天之内，自己的“我执”不是很猖狂，活动也不是很过分，言行举止都在利益他众，那么对治的念头就可以轻松一些；反之，如果我执活动得特别强烈，不仅强烈，还要去做一些非法的事情，比如跟金刚道友吵架等等，我们就要带上空性智慧刀、大悲菩提剑、大圆满金刚矛等百般武器，直捣我执魔王的老巢，将它毙命于自私自利的温床上。这就是修行人的任务。

【在将我执看成怨敌并予以舍弃方面，夏沃瓦尊者还说道："对待魔鬼，就要用放逐魔鬼之法。"】

在对治我执这方面，夏沃瓦尊者还提醒道："对待我执魔鬼，就要用放逐魔鬼的方法把它舍弃。"什么是放逐魔鬼的方法呢？这里指的是人无我、法无我等空性教言，或者噶当派修心法要中的菩提心修法。

【因此，为了能将我执视为敌人，并由此而对他众产生关爱之情，(故于颂词云:)】

【于众修大恩】

前面讲了，我们的痛苦烦恼都来源于我执；现在反过来说，一切的利益安乐皆依众生所赐。

【总而言之，从无始以来，一切众生都有为己父母的大恩大德。不仅过去世于己有恩，将来修持无上菩提，也需要依靠众生。《入行论》云："修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理？"】

众生对我们恩德很大的原因一共有两个，第一个昨天也讲了，一切众生皆做过我们的父母。很多没学过佛的人对此满腹怀疑："不可能吧，这么多的众生，怎么都做过我的父母呢？"对于这一点，噶当派的大德在观修时，也并非

盲目地人云亦云，而是依靠各种教证理证，反复辨析，才令自己深信不疑的。所以，对于"众生皆为父母"这一点，我们若想真正生起信解，也必须要长期熏学大乘佛法，依靠教理再三推敲。

这里讲的是第二个原因：众生不仅以前对我的恩德很大，而且未来我的成佛也完全依赖他们。因为要想成佛，必须先圆满六波罗蜜多，而圆满六波罗蜜多，就一定要有我修六波罗蜜多的对境。倘若没有众生，那我一个人对谁修布施？自己对自己布施是不可能的，我也不可能对石头、木头等无情物布施，所以，圆满布施度，必须要依靠众生。同样，圆满持戒度也需要众生，圆满安忍度还需要众生……圆满六度功德，没有一个不需要众生的，倘若没有众生，我一个人根本没办法成佛。所以，从助己成佛的角度来看，众生与佛陀没有任何差别。

然而，有些人不明白这个道理，他们一看到大活佛、大上师，就特别恭敬欢喜，卖东西的时候也不卖了，满脸堆笑地迎上去："啊，活佛，您老人家来了！快来这边，快来这边！"这时，如果刚好有个人来买东西，他就特别气愤，

横眉冷对道:“没见我现在正在接待活佛吗?去别处买,我现在没空……”对这种“敬佛不敬众”的人,寂天菩萨在《入行论》中呵斥道:简直岂有此理!

【对于修习佛果的补特伽罗而言,佛陀与众生的恩德是完全等同的,对于具有如此深恩的众生,就应当在修习猛厉的慈心与悲心之后,将他们的痛苦由自己来领受,并将自己的安乐与善根施予他们。】

在了解了众生的恩德之后,就应对他们生起强烈的慈心与悲心,迫切希望自己能为他们予一切乐、拔一切苦。当内心的这种境界逐渐成熟时,外在的行为就会自然体现出来。比如有两个人坐班车,如果当时只有一个座位,那么发了菩提心的人肯定会选择自己站着,而将座位让给别人;我们在买东西时,如果人特别多,发了菩提心的人就会默默地站在旁边,而让他人先买;如果买菜时看到有烂的蔬菜,发了菩提心的人也会自己买下来,而将新鲜的留给别人。总而言之,他一切的言行,都是为了让众生快乐。

【尤其在毁害自己的人或者非人出现的时候,就更

应该观修:从无始以来,这些伤害者都曾做过自己的母亲。它们都曾在不顾痛苦与恶言的情况下,反反复复地利益过我,并由此而承受了轮回世间无量无边的种种痛苦。】

在顺境中,我们保持对众生的菩提心并不困难,但是如果在逆境中,比如有人故意陷害你,把别人的东西抢光后,大造谣言说是你抢的东西,令人对你蔑视唾骂、怒目相向;或者,有个非人成天不断地加害你,使你重病缠身、苦不堪言,没有机会闻思修行。这时,你会怎么办呢?

作为真正的大乘修行人,当这些违缘出现时,我们更应该观修:无始以来,这个害我的众生曾经做过我的慈母,为了我,她不顾一切恶言讥毁;为了我,她造了无数滔天恶业;为了我,她沉溺轮回不得解脱。我所欠她的,生生世世都难以偿还,而今,她只是对我造了这么一点小危害,我又怎么会跟她斤斤计较呢?

【只是因为迷惑的力量,才使它们忘却了我们曾经互为亲眷的真相,又由于我的恶业,才促使它们今天来伤害我,并因此而再造恶业。造作恶业的结果,又将使它们再次蒙受痛苦。由此可见,正是因为我,才使它们



不但承受着今世的漫长痛苦，而且还要在未来继续承受痛苦。通过这样思维，从而生起强烈的大悲心。】

不要说久远的前世，就算今生当中，母亲若离开我二、三十年，我也不一定能记得她以前对我的种种慈爱。既然经历了这么久的轮回，又加上无明毒药的迷惑，这位老母亲又怎么会记得我们曾为亲眷的真相呢？没有机会接受佛法甘露的老母亲啊，因为无明的覆盖，根本记不起我们以前曾经互为母子，然而由于我自己恶业的招感，促使她现在又来无端害我，继而再造新业，又将感受未来的恶果。正是因为我，才使她不断感受过去、现在，还有未来的痛苦……想到这些，相续中便会生起难以抑制的大悲心，泪水潸潸而下。

平时，我们若遇到恶魔、坏人来害自己，关键就是看自己能不能这样观想，倘若不能，则说明我们的菩提心修得非常不好。譬如我身患重病、久病不愈，别人通过打卦占卜，知道是一个恶魔在故意作害，这时我该怎么办？身为修行人，必须要按上述的窍诀来观修，如果不能这样，反去修一个降伏咒害它，这说明菩提心在我的相续中一点一滴也没有。相反，如

果修成了咒语，依靠咒术的力量去伤害众生，果报也是相当可怕的。

《文殊根本续》中有个公案就说到：一个叫那自扎的修行人，凭借自己修成大威德的力量，杀害了很多众生，最终悲惨地堕入了地狱。

这个公案说明了什么？说明即使修成了大威德，如果不具足菩提心，那也只是堕入恶趣的因。我昨天讲的公案中，那个人修成了密集金刚，结果却获得了预流果，后来一位大德得知了此事，感慨地说："这已经非常不错了。否则，按他的修法，一定会堕入地狱的。"因此，我们修行，一定要看自己的发心如何，如果一遇到恶魔，就想用咒语去把它咒死，这就不算是大乘修行人！

如今不懂佛法的人实在太多了，有时我到汉地的一些大城市，看到一些情景后，感觉会特别伤心。记得有一次，某地的居士们请我去放生，等我到的时候，看到他们把放生的鱼、泥鳅放在岸边，中间摆几个大苹果，上面插着几支香，然后大概二十多个居士就不停地转绕这些鱼和泥鳅。那些居士中既有年轻的大学生，也有文化不高的老太太，他们把鱼放在中间不

停地转绕，既不念佛，也不摆佛像，光是摆几个大苹果，不明真相的人看了，还以为是供养那些鱼的呢！当时我就想："转绕这些众生有什么用呢？如果能给它们多念一点佛号、洒一些甘露水、用经书加持加持，对它们来说才真有意义啊！"不懂得如何利益众生，就算不上是真正的大乘行人！

法王在世时，四川某地有一些居士，他们皈依佛门已经很长时间，由于身上患有严重的传染病，所以单位同事与亲友对他们都很鄙视。为了报复这些人的薄情寡义，他们花了很多钱，到处求一个诅咒法，后来到学院请法王给他们传金刚橛。当时法王没有答应，只是让他们回去修慈悲心。这些居士听了以后，特别失望地说："真没想到，这次来得这么失败！我太恨这些人和非人了，如果能求到法，我就用金刚橛把他们统统咒死！"这样学佛，有什么意义呢？我们修任何一个法，都是以慈悲心为基础的，否则慈悲心都没得，修啥子金刚橛哟！

【虽然我过去已经完全地伤害了它们，但从今以后，我却要为它们扫除危害、成办利益。通过这样的思维，从而修持自他交换。】

以前由于我，使她们在无数劫中遭受了大量痛苦，从现在起，我不愿意再害她们了，而要想尽一切办法来利益她们，扫除她们的危害。如此思维后，开始修持自他交换。

【尤其是在亲眼见到人，或者狗之类的畜生之际，都应该想方设法地予以帮助。纵然千方百计都不能给它们带来真正的利益，也应该在内心发誓：但愿这些害我者能够远离痛苦、获得安乐，并迅速获证佛的果位。不仅内心这样思维，口中也应该这样念诵，并进一步发心：从今以后，自己所造的任何善行，都必须是为了它们的利益。】

不管是人还是畜生，只要看到他们在受苦，我们就应该想方设法地帮助他们。作为大乘修行人，不仅心中要这么想，实际行动也要这么做。比如，有人在杀害众生时，我们应该马上制止，如果有钱的话，就把它们买下来放生；天气炎热的时候，如果看到小虫在太阳下曝晒，应把它轻轻拣起来，放在寂静荫凉处；有些长年卧床的可怜病人，没人愿意照顾安慰，我们应不遗余力地帮助他们；一些边远的乡村远离佛法的滋润，只要我们有弘法的能力，就应责无旁贷地去那里传授佛法。这些都是大乘菩提

心的行为。可是有些人口口声声说要利益众生，但别人不小心碰他一根汗毛，他也会指着人家骂半天，这种“口惠而实不至”的行为，怎么看也没有大乘佛子的味道。

我经常会想：法王如意宝办这所学院真不容易！很多人以为办学院只不过是每天讲堂课而已，但实际上除了讲课以外，里里外外、大大小小的事都需要上师事必躬亲、操心劳神。二十多年来，上师如意宝排除了种种困难，才办好了这么一所学院，目的是什么？就是想以佛法更好地利益众生。现在这个任务落到了我们肩上，无论是在法王身边待了很长时间的人，还是连法王的面也没见过的人，为了报答上师的恩德，只要有一口气，就一定要把佛教的精神、佛法的教义传遍于世间，利益所有的如母有情。在这个过程中，即使有人毁谤我们、打击我们，我们也不能退缩气馁，即使自己不幸倒下去了，想想佛陀因地行菩萨道时所遇到的种种违缘，我们也会坚强地站起来，以大勇猛心继续前进。只要每个人相续中拥有一颗利他的菩提心，相信整个世间终将变成祥和清净的刹土。否则，没有菩提心的话，即使拥有不可

思议的神变，整天在喇荣沟里飞来飞去，对自他也不会带来很大的利益。

假如只是嘴上说得好听，可一旦触犯到自己的利益，马上就怒发冲冠、寸土不让的话，这不叫做真正的菩提心。当然，我自己修得也不好，还一直在这里说大话，可我一个人修得不好，并不代表所有的人都修得不好。这个道理我们应该懂，懂了之后就可以对众生讲。即使有些事情我做不到，但我想这里有很多高僧大德和具大乘善根的修行人，明白了这个道理以后，肯定会去付诸实践的，这就是佛教的精神。

利益众生最直接的方法就是放生，倘若没有能力的话，也至少应做到不吃众生肉。利用这次法会，我想再次强调大家，尤其是学密宗的修行人，不管是居士还是出家人，今后都应以吃素为主，不要去吃众生的肉。如果做不到这点，作为大乘修行人，是很值得惭愧的，因为此举间接损害了很多众生。以前密宗上师吃肉的行为，在汉传佛教中留下了很不好的印象，有些居士从藏地回去，上师相续中的戒定慧功德一点儿也没有学到，却只学到了上师的吃肉

传统。要知道，狮子跳过的悬崖，兔子如果也想试试，那只有粉身碎骨的份儿，有些上师的密意，如济公和尚吃肉喝酒，帝洛巴尊者生吃鱼肉等等，凡夫是难以揣测的，对此我们观清净心就可以了。倘若自己没有超度的能力，却打着“上师也吃肉”的招牌，肆无忌惮地吃众生肉，此举不但会玷污了上师的智慧，且对自己、对众生、对整个佛教都不利。

这里还提到了，如果看到其它众生正在遭屠杀，可自己又没有能力救护它们时，也不可以撒手不管，而应尽量给它们多念佛号，并将自己过去、现在、未来的一切善根回向给它们，愿其死后皆能获得无上佛果。

【如果伤害者是鬼神，则应当思维：从无始以来，我吃过你们的肉，喝过你们的血……为了补偿这一切，我理当将自己的血肉等等布施给你们。】

如果伤害我的是非人、鬼神，则应该这样思维：无始以来，我肯定吃过你们的肉，喝过你们的血……现在你们来害我，也是我该偿还宿债的时候了。具体观想如下：

【之后观想：在害己者面前，将自己的身体剖开，

让妖魔鬼怪们各取所需，在观想布施的同时，还要在口中念着：请你们随心所欲地尽情享用我的血肉骨头等等吧！】

观想将自己的身体剖开，全部血肉由鬼神们随意取用。同时，一边观想，一边无有执著地念着：“请你们随心所欲地尽情享用我的血肉骨头等等吧！”

【然后观想伤害自己的鬼神们因享受了自己的血肉，从而消除了饥渴等等的痛苦，使身心得到了无漏的大乐，并圆满了世俗菩提心和胜义菩提心。】

以上这些观想，属于修断法（古萨里）的殊胜窍诀。

如果我们的发心是饶益众生，那么观想将身体完全布施给鬼神，所获的利益将非常巨大。然而，有些人知道了断法的利益后，心想：“我现在身体不好，听说修断法可以遣除病障，所以我要修一下试试，也许修完以后，我的病马上就好了。”这种不是为了众生，只是想让自己的病快点好的想法，纯属自私自利的发心，以此发心来修持断法，能否达成所愿，这也不好说。

倘若我们始终没办法从“我”的网里爬出

来，那就是修法最大的障碍。

【其后观想以同前面一样的方式，将自己的身体布施给所有吃肉喝血的鬼神，让它们全部心满意足，从而获得安乐与善妙。

因此，一切祸害都是因为珍爱自我、执著自我而产生的，所以我们必须将这些我执视作不共戴天的仇敌；反之，一切利乐都是依靠众生而产生的，所以我们要看待其它众生有如自己的亲友，并竭尽全力地去帮助它们。】

就像数学老师在黑板上计算了半天，最后终于得出答案一样，我们若把前面的内容归纳起来，也可以得到这么一个结论：世间的各种祸害、痛苦、疾病，究其来源就是我执，而一切的安乐、幸福、利乐，却完全依靠众生而产生。既然如此，我们又有什么理由不舍弃我执、爱护众生呢？《入行论》云："自身过患多，他身功德广，知已当修习，爱他弃我执。"

然而，我们就是这么愚痴颠倒、黑白混淆：对于害自己不得解脱的我执，不择手段地百般呵护、万般疼爱，而对帮助自己成佛的众生，却看成是势不两立、不共戴天的仇敌。

由此可见，凡夫的分别妄念一点也不可靠。

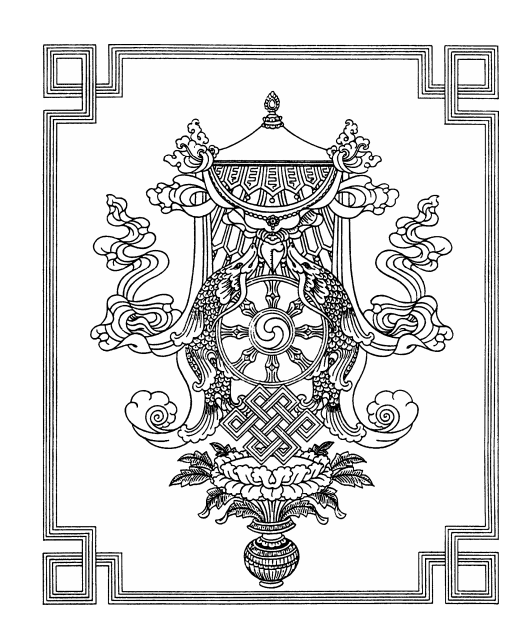
【朗日塘巴曾经说过："我所阅览的所有甚深教法，都是将所有的过失归于自己，而将所有的功德赋予尊贵众生。这一切的关键，就是除了'亏损失败我取受，利益胜利奉献他'之外，再也没有其他的法。"】

朗日塘巴尊者看书与我们看书的确有天壤之别。试想一下：我们皈依了多少年？五部大论学了多少年？在学院闻思了多少年？可是，得出的结论是什么？让我快乐，让我解脱，让我成佛……而朗日塘巴尊者呢，通过阅览《大藏经》、大德们的论典、大乘的甚深教言，最后得出了：世间所有的过失、痛苦皆来源于自己，所有的利乐、功德都皆源于众生，所以要把一切过失归于自己，一切功德归于众生。

很多人在发生争执时，都希望把过失推在别人头上，而功德全部揽在自己身上。学了这些教言后，我们不妨对照自己想想，这种心态究竟有没有颠倒？一切的争执根本来源于我执，不管别人的人品行为如何，毕竟他前世曾做过我的母亲，今世还可以依靠他圆满自己的福慧资粮，我这种令亲者痛、仇者快的做法，到底对自他有什么利益？

有些人反驳说："如果对方的人格好一点，

我还可以将就，但如果他是个无恶不作的坏人，我对他好的话，肯定会毁坏自己的修行。”其实恶人再怎么坏，相续中也具有如来藏，我们以他为对境，还能够暂时成就安忍功德，参照一下朗日塘巴尊者的教言，我们就可以知道，自己的修行完全是颠倒的！



第四节课

（2005 年 7 月 9 日晚上 9 时）

明天六月初四，是释迦牟尼佛在印度鹿野苑第一次转法轮（四谛法轮）的吉日，虽然现在佛陀已示现了涅槃，但依靠佛陀的加持，才使佛法的慧命从来没有间断过。为了报答佛陀的恩德，希望各位金刚道友明天根据各自的情况发菩提心！

如何发菩提心呢？念诵仪轨为《喇荣课诵集》中的“发心仪轨”。念完三大祈请后，观想在十方三世诸佛前，或者在佛像、僧众等三宝所依面前发菩提心。

以前法王如意宝在世时，每年这时都会为大家传一次菩萨戒，明天虽然没有单独的授戒仪式，但按照龙树菩萨的观点，在所依面前也是可以获得菩萨戒戒体的。

说到举行仪式，学院对此一向不重视，我个人也认为没什么必要。可如今，很多人只喜欢看热闹，来学院参加法会，首先看有没有剪彩、放鞭炮，如果仪式隆重，大家就会很感兴

趣，倘若冷冷清清，大家就会非常失望，觉得这个法会不重要。作为佛教徒，我们应该明白，外表形式是次要的，只有内在的发心才是最主要的。

发菩提心并不只是口头上念念，而是应该发自肺腑。在座的道友以前也可能发过菩提心，但当时是否具足菩提心呢？这个不好说。对自己以前发心有怀疑的人，希望明天能重视此事。从世间的角度，很多人都会记得一些比较有意义的日子，比如“某年某月某日，我正式加入共青团，成为了一名共青团员”，同样，大家也应该铭记——2005 年 7 月 10 日某时，我真实发起无上殊胜的菩提心，成为了一名大乘佛子。这不仅是一种决心，而且也是一种祈祷，从今以后，大家就是真正的大乘菩萨了，这一点，对于每一个修行人来说，都非常重要。在此基础上，我们还可以再发一些其他的誓愿，如“生生世世成为戒律清净的人”、“生生世世成为利益众生的人”……但除此以外，像“愿我身体健康”、“愿我年轻漂亮”、“愿我长命百岁”等等这些对自己今生来世没有意义的恶愿，就没有必要发了。

如果明天你们真正生起了菩提心，那当然是最好不过的，但若只是发了心，而没有真实生起，这就需要再接再厉了。只要继续发心、多次发心，功德就一定会越来越增上。这就是我对大家明天的希望！

接下来继续讲《〈修心七要〉耳传略释》：

昨天讲解“以世俗菩提心将恶缘转为道用”时，主要谈了两个问题：一个是“报应皆归一”，所有的报应、祸害全部归于我执；另一个是“于众修大恩”，将所有的众生观为大恩父母，把他们作为自己成就功德的对境。

表面上来看，这本小册子文字很少，但对于真正的修行人来说，依靠本论，即生就能获得圆满的佛果。本来我打算在前一段时间的“金刚萨埵法会”上传讲此论，因为那时新来的人多，他们长期闻受甚深教言的机会又很少，若能在短短的八天里，圆满听完一部法，这对他们今后的修行将有很大帮助。可是后来因为身体不好，所以没有讲成。这次法会新来的人虽然不多，但有缘能够听闻到这部论，大家的福报还是非常大的。这本小册子尽管只有一两万

字，内容读起来也比较简单，但若想真正生起菩提心，还是要再三地思维、再三地串修，生起菩提心以后，违缘就能逐渐转为道用了。

昨天已经讲了，以世俗谛的观点，我们可将各种违缘转为道用。今天接着讲，通过胜义谛的观察，也能将一切违缘转为道用。这种境界，对于以前没学过大中观、大圆满的人来说，也许会稍微困难一点。

丙二、（以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用）：

【迷境观四身　空护为最上】

遇到违缘损害时，以胜义菩提心将其转为道用，也可分为两种情况：

1）将迷乱的对境，直接观为法、报、化、本性四身；

2）将能损害者、被损害者、损害过程三者观为空性，以此作为最无上的护轮。

颂词"空护为最上"，无著菩萨在后面的讲义中没有具体解释，但依贡智仁波切的解释方法，其意思是观修空性乃最好的护轮。

【依靠烦恼以及内外器情世间的损害，就会产生种种痛苦。然而，这些烦恼和痛苦都是因为心的迷惑而产生的幻相，其体性是稍许也不可能成立为实有的。】

众生的痛苦是怎样产生的？有些是依靠自相续中的烦恼，有些是由外器世界所致（如自然灾难），有些是源于有情世界（人、非人）的种种危害。

这些痛苦无论是由烦恼引发，还是四大不调导致，如果真正依靠中观正理进行抉择，就会发现无一不是由心幻化出来的，其体性根本不存在一点一滴，只不过是一种迷乱显现而已。

为什么说痛苦是心的一种幻化呢？以下从世俗、胜义两方面来进行分析。

【世俗谛的这些现象，就像在梦中梦到自己被烈火焚烧、被洪水冲走时的悲惨状况一样，都是因为将无实执著为实有而产生的灾难。】

首先，从世俗的角度来看，每个人都有过做梦的经历。在梦中，我们的房子突然着火，所有的财产被火吞没，自己家破人亡、欲哭无泪；或者我们被洪水冲走，冰冷的河水不断呛进口鼻，马上就要临近没顶之灾……这些痛苦对梦中的我们来说，确实是真真切切、苦不堪言。但醒来以后呢？一切都会荡然无存，我们

只有嘘一口长气，拭拭头上的冷汗，叹道：“哎，幸好只是一场噩梦！”

同样的道理，在现实生活中，有人无端伤害我们、恶言侮辱我们，虽然当时我们也是心生烦恼、极度痛苦，但如果静下心来，对这些烦恼的心、损害的外境进行观察，就会发现它们同样也是虚幻不实，就像一场噩梦一样。对此，《中论》和《现观庄严论》中皆讲过：抉择二谛时，胜义中远离一切戏论，世俗中则如梦如幻，尽管有种种显现，但其自性根本无法成立。

【在胜义谛中，因为一切法的体性无论如何也不可能成立，所以，如果观察烦恼以及痛苦的本面就可以发现，因为它们首先从何处也无生，因此就是无生法身；既然无生，也就无灭，因此就是无灭报身；既然没有生灭，当然也就不可能存在中间的住，所以就是无住化身；而（法、报、化）三身体性的无二无别，就是本性身。这些将一切幻相观为（法、报、化及本性身）四身体性的方法，就是直指四身的教言。】

在胜义谛中，若以中观宗的金刚屑因、有无生因等胜义量观察，一切法的体性也同样无法成立。所以，如果观察烦恼和痛苦的本面，

就会发现它从何处也无生，比如我们正在对怨敌生嗔恨时，这个嗔恨源于自心，而这颗心通过里里外外观察，就如同石女的儿子一样，根本找不到产生之处，倘若认识了这一点，就是所谓的“无生法身”；石女的儿子没有出生，便不可能死亡，同样，嗔心的本体没有产生，就不会存在毁灭，从这个角度，可称之为“无灭报身”；石女的儿子连出生、死亡都没有，中间就更不可能有做生意、发大财的生活过程了，同理，嗔心之前没有产生，之后没有灭亡，那中间也绝不会有它的安住，这称为“无住化身”；法、报、化三身，体性无二无别，就是所谓的“本性身”。至于三身的定义，还有些人认为：法身看不见摸不着，报身有眼有鼻，化身是二者的显现。其实，这也算是一种解释，且与大圆满“本来清净”中的认识极为相似。在抉择大圆满时，心的本体空性称为离戏法身，显现不灭称为光明报身，显现与空性无二周遍称为大悲化身，三身本体无离无合则为本性身。

我们在生起贪心、嗔心的当下，如果从生、住、灭这三个角度分别寻找，就会发现其本体怎么也找不到，这便是所谓的法报化三身，三

身本体无二无别，从这一点来说，又可称为本性身。当明白了这一切烦恼皆为四身之幻相后，这就是直指四身的教言，此种抉择方法，在显宗中是最甚深的窍诀，也即禅宗经常谈到的“烦恼即菩提”。关于认识烦恼本性的方面，《大圆满心性休息》中也有一些与显宗不共的窍诀，对于某些利根者，尤其是以前学过大圆满、大中观的人来说，烦恼痛苦产生的时候，根本不需要其他对治方法，只要依靠这些窍诀，通过观察烦恼的本面，就能直接将其转为道用。

“空护为最上”的解释，加在此处比较合适。此修法在断法中也有，具体是说，我们在值遇违缘、魔障、人、非人等种种损害时，应把自己的身体观为空性，外面的魔怨观为空性，损害自己的方式也观为空性，这就是最无上的护轮，也是在胜义当中将违缘转为道用。平时，有些道友出远门时，喜欢找人先打个卦，算一下是否出门大吉，会不会碰到违缘，其实，如果具备了一些中观的胜义境界，通过一观空性，就会发现这只不过是自己的分别念而已，分别念是空的，外缘也是空的，根本没有必要多此一举，观空性就是最好的金刚护轮。

下面是把世俗、胜义结合起来的观想方法。

【另外，这些害已者也是促使激励自己修炼世俗菩提心和胜义菩提心的善友，所以对自己有很大的恩德。】

害我们的这些人与非人，实际上是激励自己修炼菩提心的最佳善友，对于他们的损害，不但不能心生嗔恨，反而还要感恩戴德。

今天我听说，有两位常住道友依靠这几天学的窍诀，在发生矛盾时，互相观待修菩提心，获得了极好的效果。我知道以后非常欣慰，其他道友也很羡慕。他们能在遇到违缘时，把这些方法全部用上，将其转为菩提道用，这种修行境界，虽然从平时不一定能看得出来，但通过这件事情，我们却可以明显感受得到。这种能将烦恼转为道用的人，即使现在到外面去弘法利生，也是完全有资格、有能力的。

修学大乘菩提心的人，如果遇到有人加害自己，也应该认为他们的恩德相当大。以前学院搞“治理整顿”时，有些道友依靠这种外缘，生起了极大的嗔恨心，当时道心马上就退了；然而，有的道友看到这些无常的景象时，切实感受到了佛法难闻、轮回痛苦，对于那些造违

缘的人生起了难忍的大悲心，而且菩提心日日增上，对他们来说，这些违缘是难得一遇的修法良机。同样，“文革”时期也有一些大乘修行人，把牢房当关房，别人侮辱打骂他时，他将这个人当作自己圆满忍辱度的善知识，打骂过后，马上将刚才修安忍的功德全部回向，的的确确把大乘佛法用到了实处。

我们现在处于有漏的三界，修行从头到尾一帆风顺是不可能的，但是就算以后遇到了违缘，依靠所学的这么多教言，我们也能想方设法将其转为道用。如同一个人在饿的时候，则只要能填饱肚子，什么东西都可以吃，同样，我们在遇到违缘时，只要能将其转为道用，就什么窍诀都可以尝试。平时没有违缘时，看起来修行还不错，可一遇到违缘，自己的烦恼习气马上就暴露无遗，这种人，就不是真正的修行人。

【只因为我们远离了对治之法，才会在不知不觉之间生起烦恼，正是仰仗着这些害己者，才让我了知这一切。所以，他们就是上师、佛陀的化身。】

《中观四百论》中说，众生烦恼的存在方式有两种：一种是以种子的方式存在，一种是

依靠对境而现形。前者比较细微，一般不容易发现，后者只要有了对境，烦恼马上就会产生。所以，在害我的对境没有出现时，我无法发现自相续中潜藏的嗔恨烦恼；一旦他人伤害我，引发了我的嗔心，我才知道自己相续中的嗔心竟然还是那么强烈。正是仰仗他们的提醒，才让我认识了相续中的烦恼，所以，害我者对我的恩德非常大。

有些道友平时不接触人时，看起来非常寂静调柔、和蔼可亲，然而一旦他们接触外人，听到几句贬低自己的话后，马上就火冒三丈、怒不可遏了。这个时候，他们应该反观一下：这个让我生气的人，实际上对我的恩德很大，为什么呢？因为没有他，我就不知道自己原来修得这么差，通过他对我的毁谤，就把我的嗔心种子挖出来了，我才明白自己其实还需要修持，所以害我的人跟我的上师、佛陀没有什么差别。阿底峡尊者也说：“三宝、本尊、上师、五趣众生（天与阿修罗归为一趣），全部都是我的至尊。”

【还有，在出现患麻风病等异常痛苦时，也应当思



维：假如没有这些痛苦，我反而会落入追求今世者的行列，并将正法忘得一干二净。承蒙这些害己者的逼迫，才使我能够忆念正法，它们的确是上师三宝事业的化现啊！】

即使我们不幸罹患了麻风病，也应当思维：“正是因为这些痛苦，才使我有机会舍弃今世、忆念正法，它们的确是上师三宝的化现！”当时在藏地，麻风病是最可怕的传染病，其令人闻名丧胆的程度不亚于现在的艾滋病、非典，据说罹患上这种病主要是因为触怒了龙王，得了此病以后，患者马上会被隔离人群，驱逐到荒无人烟的地方。然而，对于一个真正的修行人来说，即使染患上这种可怕的疾病，也同样能转为道用，切实体会一把“寿命无常”。就像去年有位佛教徒不幸染上非典，之后才明白“死亡无常”并不只是口头上说说，继而对轮回生起了厌离心，舍俗出家。我想，如果没有那一次非典，也许他一辈子都会忙碌于世间琐事之中，宝贵的人身也就这么白白浪费了。所以，如同高明的医生能运用善巧方便，将致命毒药变成活命良药一样，修行人只要拥有了佛法妙宝，世界上的一切磨难就全都可以转为修行的




助缘。

因此，鉴别违缘、顺缘的标准，不在于外境的好坏，关键在于内心能否将之转为道用。如同五十年代的大饥荒，当时只要不中毒，所有野草都可以吃，尽管生活很艰苦，但大家围着热腾腾的一锅野菜，照样吃得有滋有味；等到日子好过了，这个不能吃，那个也不能吃，人们口味越来越挑剔，也越来越难以满足了。修行也是如此，修行好的人虽然身处劣境、值遇种种危害，但依靠菩提心的力量，仍然可以将之全部转为菩提道用，不觉其苦反而乐在其中；修行不好的人尽管物质条件极为优越，生活资具一应俱全，可他的心始终无法轻松快乐，看谁都不顺眼，似乎周围的人都跟自己过不去，之所以这样，就是因为相续中没有菩提心。故对于修行人来说，周围的环境并不重要，关键是要调整自己的相续。

正是由于这些违缘的逼迫，我们才有了趋入正法、步入解脱的机会，所以，这些害我的违缘就像无价之宝一般珍贵，我们应当视其为本尊、上师，恭敬依止，龙树菩萨赞云：“此等如意宝，妙瓶如意牛，故如本尊师，应当依彼



等。”

【最后观想：总而言之，有如依靠上师可以生起菩提心一样，依靠伤害我的众生以及这些病痛，就能使我的相续生起两种菩提心。因此，我应该从心灵深处来感谢它们。】

依靠上师传授的修心窍诀，我们的相续能生起菩提心；依靠怨敌、疾病的危害，我们同样也能生起菩提心。既然如此，那为什么我们只对上师恭敬顶戴，而对怨敌、疾病却恨不得灭之而后快呢？

比如，一个人看见一头牦牛，以其为对境，观想它沉溺轮回所感受的各种痛苦，依靠它的因缘，在相续中生起了强烈的菩提心；而另一个人依止了一位了不起的大活佛，通过观修活佛赐予的殊胜教言，同样也生起了菩提心。这两个人所生起的菩提心，其实在价值方面是完全等同的，我们不能说依靠牦牛生的菩提心价格便宜，而依靠大活佛生的菩提心就价值不菲。所以不管什么样的众生，只要能让我们的相续生起菩提心，就是值得恭敬的大善知识，与自己的上师没有任何差别。

大家在遇到痛苦违缘时，应该看看自己是

不是大乘修行人，如果是的话，就根本不会斤斤计较，想方设法避免违缘的损害，而会心平气和地完全接受，并且将之尽量转为道用。我们周围有一些菩提心修得好的道友，他们生病也好，痛苦也罢，什么违缘也无法动摇他们平静的生活；相反，像我这样修行不好的人，只要遇到一点点违缘，马上就心急如焚、焦虑万分，这就不是真正大乘修行人的表现。以前，金厄瓦格西称赞夏日瓦格西说：“您能将一切恶缘转为道用，一切痛苦观为快乐，这种境界实在稀有罕见！”的确，这种修行境界非常令人羡慕，但愿所有的人，也能具备这样的殊胜境界。

【下面讲述以集资净障将恶缘转为菩提道用的殊胜行为。】

以上已经讲完了在发心方面（世俗菩提心、胜义菩提心）应该将恶缘转为道用，下面接着讲，在行为方面如何将其转为道用。

【四行胜方便】

在行为方面，具有四种殊胜的方便方法：积累资粮、净除罪障、布施魔鬼、供养护法。

这四个科判讲完后，大家就可以休息了，

安住于你们的光明境界当中（指睡觉）！有些新来的人坐了这么久，现在一刹那也坐不住了，脚伸过来、伸过去，心里非常羡慕旁边的出家师傅一两个小时跏趺坐都不动，但自己又实在坐不住（众笑）！理解，理解，不要笑，这一点没有什么，真的很理解！

乙二、（将恶缘转为菩提道用的行为）分四：一、积累资粮；二、净除罪障；三、布施魔鬼；四、供养护法。

丙一、（积累资粮）：

【第一个殊胜的方便法门，就是积累资粮。

当自己遭受痛苦的时候，心中时常会想："如果能没有这些痛苦，那该有多快乐啊！"但在此时，我们却应该这样观修：这一切其实是在告诉我们，如果你不想遭遇痛苦而只想得到快乐，就必须通过行持乐因来累积资粮。并尽力供养上师三宝、承侍出家僧众或为魔众供施食子等等。】

一般来说，我们病得很严重时，会想："我要是没有病该多好"；没有生活来源时，会想："我要是有人民币该多好"；生意不顺利时，会想："这笔生意要是能顺利该多好"……多数人在遭遇痛苦时，都希望自己能够远离痛苦，获

得快乐，但是作为一名修行人，这个时候该怎么做呢？

诸佛菩萨告诉我们：要想获得快乐，必须要有产生快乐的因。快乐的因是什么？就是积累资粮。比如，供养上师三宝、承侍僧众、为魔众施食子、供灯、磕头、做泥塔、念经、转绕坛城等等，甚至有时将自己吃剩的饭，以观音心咒作加持后布施给众生，也能积聚很多的福报。

在供养三宝时，如果有条件，最好用真实的上乘的供品作供养；倘若没条件，则哪怕是一根香、一盏灯，或者在心中作意幻供养，也都是可以的。值得注意的是，供养时一定要具备清净的发心，千万不可以夹杂吝啬心。譬如自己在供养一百元时，如果发现相续中有吝啬心，那就不要供养一百，看看供养十元有没有吝啬心，如果没有，就把十元拿出来，倘若还有吝啬心，那就干脆不供好了。现在有很多人今天供养，明天就后悔了。记得以前有个人供养了学院一百元钱，过了五年还挂在嘴上，念念不忘，这些都不是清净的供养。所以，供养时的发心清净非常重要，若能在此基础上同时

具足菩提心，这样的话，福德将会更为圆满。

【总之，就是要用我们的身、口、意三门尽力地积累资粮，并皈依三宝、发菩提心、向上师三宝敬献曼茶罗，并且殷切地祈请：“如果自己生病能更有利，就祈求你们加持我生病；如果自己病愈能更有利，就祈求你们加持我能够痊愈；如果死亡对我更有利，就祈求你们加持我，让我死亡。”就这样将一切希求、疑虑抛之脑后，专心专意地诚恳祈祷。】

《大圆满心性休息》中说，所有的积资净障都可以包含在“七支供”里面，因此，平时我们应该多修“七支供”来积累资粮。然而，很多学禅宗、大圆满的人对此不屑一顾，认为“我现在经常处于光明法身的境界中，根本不用供养、念咒，也不用磕头”。可是，你们真的有这种境界吗？你们观察一下，自己相续中是否已经完全具足了菩提心？如果是的话，那倒很值得随喜，因为菩提心在相续中即使生起一刹那，也远远胜过了以遍满世间的七宝供佛之功德，但是如果没有，那就要老老实实，不要夸夸其谈、乱说大话。

还有些修行人因为自己囊中羞涩，没有力量供养上师三宝，经常很苦恼。其实，你们大

可不必如此，因为你们相续中菩提心的价值，已经远远超胜于世间的金银财宝。比如说，现在让你们拿十斤黄金来作供养，很多人可能都办不到，但是只要相续中生起了菩提心，即使只有短短的一瞬间，价值也绝对超过了十斤黄金。关于这一点，也许很多人从来没有计算过！

在积累资粮的基础上，我们还要作皈依、发心、供曼茶罗，接着在三宝面前恭敬合掌，依《断除希疑祈祷文》（凡夫经常处于希望与疑惑中，患得患失。观修此文，能断除他们的希疑，故噶当派的修行人对此文非常重视）一心一意地祈祷：“如果生病对我的闻思修行以及利益众生更有利，就请加持我的病怎样都治不好，病痛一刹那也不要停息；如果我病愈对自他更有利，就请加持我的疾病早日康复；如果我死亡对自他更有利，就请加持我快点死亡；如果我不死对自他更有利，就请加持我暂时不要死！”

这篇祈祷文的境界非常深，一般的凡夫人，不要说白天，即使在梦中也不会有这种想法，有人甚至认为：“怎么会是这样呢！三宝的加持不可思议，如果我真的永远痛下去、病下去，甚至死掉了，那该怎么办？生病已经让我苦不

堪言了，如果还要请佛菩萨加持我的病永远都不要好，岂不是让我苦死了？”一般而言，人们对自己的生病和死亡非常执著，这几年我去过很多大医院，每次一有时间，我就到旁边的病房找病人聊天。在与他们交谈的过程中，我发现没有一个人希望自己生病、希望自己快死，如果你问他们：“什么时候出院？”他们肯定会说：“愿我早点好起来，尽快离开这个鬼地方。”“我可千万不能死，我还有好多事要做。”“我特别害怕死！”……世间人有这种表现尚且情有可原，毕竟他们以前没接触过大乘佛法，一点儿也不懂佛法的奥意，可是，偶尔我还会碰到一些所谓的大乘修行人，甚至是密宗修行人，对这个问题他们的反映竟然也一样，这就令我百思不得其解了。其实，倘若对众生没有什么利益，自己病好了又有什么用？徒是造业而已！

丙二、（净除罪障）：

【我们还应当这样思维：这些伤害我者，其实是在告诉我，如果我不想遭受痛苦就应该与痛苦之因——恶业一刀两断。】

痛苦的因就是恶业，如果我们不愿遭受痛苦，就千万不要再造恶业，否则造了恶业，想



种子不生果是不可能的，这是一个自然规律。

对以前造的恶业励力忏悔，发誓今后绝不再造此业，这是净除罪障必须具备的两个条件。

【并对往昔所造的恶业产生深切的后悔之心，这就是破恶对治力；发誓今后纵使遭遇命难，也决不再造恶业，这就是恢复对治力；皈依三宝、发菩提心等，就是所依对治力；而修习空性、念诵殊胜咒语等等，就是现行对治力。我们应当在具足以上四力的前提下励力忏悔，直至将罪业忏除清净的验相出现为止。】

与“金刚萨埵修法”中讲的一样，忏悔必须具足四种对治力，才可以忏净。

1）破恶对治力：自己对往昔所造的罪业，就像误喝了毒药一样特别后悔。

2）恢复对治力：发誓今后纵遇命难，也决不再造此恶业。比如，有些道友出生在海边，以前每天都吃海鲜，几十年来吃了几十万条生命（去年印度尼西亚的海啸，我想此事也难逃干系），学佛之后明白了因果，于是非常害怕、后悔，发愿今后再也不吃这些生命了。

3）所依对治力：皈依三宝，或在上师、佛像前发菩提心，以其作为忏悔的所依对境。

4）现行对治力：观修空性，念诵金刚萨埵

心咒、百字明，以及“等等”所包括的传讲大乘菩提心的甚深经典、造佛像、供养、持名号，这是寂天菩萨在《集学论》中所讲的六种现行对治力。作为修行人，早晨起来时还应最少念21遍百字明，以遮止罪业的增上。

我们应当以四对治力为前提，精进地忏悔罪业，直至出现清净的验相为止，比如梦见日月、自己身着白衣、沐浴、罪障变成黑色的东西从体内排出等等。

丙三、（布施魔鬼）：

【向（伤害自己的魔鬼等等）布施食子，然后祈祷它们：“你们是督促我修习菩提心宝的助伴，对我有无比的恩德，希望你们能帮助我，使所有其它众生的痛苦能够成熟于我的心相续。”我们应当如此这般地向它们祈请。】

对于害自己的妖魔鬼怪，我们应向它们布施食子，并百般祈请：“虽然你们这次害了我，让我生病，让我发疯，但却是对我修菩提心最大的帮助，对我具有无比的恩德，所以非常感谢你们！希望你们能够继续害我，让我生病，给我制造各种各样的违缘，而且使所有众生的痛苦都成熟于我的相续。”

大乘的修心方法确实与常人的思维背道而驰，一般的世人见了以后，会认为这种想法简直不可理喻。但不管他们怎么说，大家学完以后，如果遇到此类情况，虽然将这些教言全部用上非常困难，但至少也应该用上一点点。否则，学了这么好的大乘论典，回去以后稍微有点人或非人的危害，自己就像没有学过的人一样睚眦必报，这些教言岂不是白学了？如同一个司机，明明跟教练学了很长时间的开车，但正式驾驶上路时，却不按照以前所学的去做，仅凭自己的想象开车，后果会怎么样，大家可想而知。

我们现在所学的这些大乘法要没有丝毫错误，正因为它如此殊胜，我们才必须要按照它来行持。有些道友虽然皈依了多年，出家了半辈子，但从来没听过这么稀有的窍诀——被害后竟然还要对害自己的魔鬼感恩不尽。其实，这也不值得什么大惊小怪，作为大乘修行人，必须要这样做，而且也只有这样做，才能令我们的心力不断增强，心的力量增强后，积累资粮就易如反掌了。

《释迦牟尼佛广传》曾有一个公案：嘎乐

嘎国王将忍辱仙人的四肢砍断，仙人对他却没有生丝毫的嗔恨，以此忍辱的功德，刹那圆满了八万大劫的资粮。这就是心的力量！可一般人却根本没办法做到，虽然很多人口口声声说“我要成佛”，但你们凭什么成佛？没有这种强大的心力，成佛遥不可及！

【如上所讲的方法如果没有办法做到，就应当（向魔鬼）布施食子、修持慈悲心，并且向它们祈祷：“往后我一定尽力让你们得到眼前的利益和究竟的利益，也希望你们不要来障碍我的修行。”】

倘若有些人心力不够，不敢如此观想，那还有个退而求其次的方法——向魔鬼布施食子，对它们修自他交换菩提心的同时，心里默默祈祷：“我会将自己念经、修行等一切功德回向你们，尽力帮你们获得暂时与究竟的利益，以此希望你等不要再给我制造违缘，障碍我的修行了。”

总而言之，“利益众生”是我们修行当中最大的目标。就如往昔的释迦牟尼佛一样，佛陀在因地累劫勤苦，最后终证无上菩提，目的是什么？就是转妙法轮来利益众生。除此以外，愿自己获得快乐的念头一刹那也没有。与此相

比，我们很多人在修行过程中，始终不离“让我快乐，让我健康，让我解脱”的发心，将众生的利益完全置之不理，这种做法是大错特错的。学完了这部大乘论典以后，大家的心态能否从根本上扭转过来？如果不能，即使你认为自己是学佛的人，实际上就连佛法的大门也没有摸到。

丙四、（供养护法）：

【向护法供养食子，祈求它们加持自己能够平息修法过程中的违缘障碍，并帮助自己能够成办修行中的顺缘。】

在学院有不少道友喜欢供护法，在他们的草坯房顶上，经常可以零零星星看到很多糖果、饼干。但他们供护法是为了什么呢？对此我曾一一采访过，答案不外乎是“愿我不要生病”、“愿我生活快乐”、“愿我的修行没有违缘”……一切的核心都围绕着“我”。虽然供护法是件好事，但如果发心太小，就不是大乘供护法的方式了。

那么，什么才是大乘的供护法呢？《修心七要·日光藏》中讲，大乘供护法应该具备三种发心：“愿我相续中利他的菩提心早日成熟；

愿我见闻觉知的一切众生皆获利益；愿能遣除众生修行过程中的所有违缘。”因此，大家供护法是为了“众生”遣除违缘，还是为了“自己”遣除违缘，这是有天壤之别的，倘若只是为了个人的利益，那就不是大乘的发心。这个界限，大家一定要分清楚。

【为了能将突然遇到的恶缘转为菩提道，(故于颂词中云:)】

下面讲的，虽然在科判中不明显，但主要是在总结以上的内容，即突然遇到违缘时，我们应该如何将其转为道用。

【所遇修道用】

将自己所遇到的顺缘、违缘，全部转为修行道用。

【当病魔、鬼怪或者敌人等忽然出现，使自己产生极大痛苦的时候，我们应当思维：在这个世界上，有着无量无边的众生，它们也同样遭受着如此的极大痛苦。并对它们生起悲心，观想将这些众生所有的痛苦，全都聚集在自己身上。】

当病魔、怨敌、违缘等给我们带来极大痛

苦时，应当这样思维：“在这个世界上，肯定还有很多众生正在感受着和我一样的痛苦。我依靠上师教的窍诀，都无法对治、忍受这些痛苦，那么这些众生从来没有听过善知识的教诲，也没有任何的对治方便，他们的痛苦就更不言而喻了。”进而对他们生起强烈的大悲心，通过修持自他交换，观想将这些众生的痛苦全都集中在自己身上。

【或者观想：这些伤害我的众生，是帮助我修习菩提心的善友，它们就像上师一样，对自己有着极为广大的恩德。】

或者还有另一种观想方法：正是依靠这些害我的众生，才使我生起了菩提心，所以它们对我的恩德极大，与我的上师没有差别。

以前，噶当派的格西有时也会通过呵斥弟子，来激励他们生起菩提心。就像仲敦巴格西圆寂之前，严厉地对博朵瓦格西说：“你必须给我好好修菩提心！！”后来，博朵瓦格西每每念及，都会感慨地说：“尊者当时的教言，就像在我心坎深处刺了个桩子一样，简直太尖锐了。”由此可见，为了能令弟子生起菩提心，上师们可谓用心良苦啊！

【当看到其他众生遭遇痛苦的时候，就应该马上观想由自己来领受这些痛苦；当自己或其他众生生起极大烦恼的时候，就应当情真意切地观想：但愿其他众生的所有烦恼，都能够聚集在我自己的身上。】

当看到众生正在遭受痛苦、正在产生烦恼时，我们应马上观想：希望诸佛菩萨加持，把他们的痛苦、烦恼全部转移到我的身上。

噶当派的教言中说，如果看到某个众生正在生贪心、嗔心、邪见等恶分别念时，应该观想：但愿这人相续中所有的恶分别念，都聚集于我的相续。由此推及，如果我们偶尔听到有人在惊叫，也要马上想：愿这个人的恐惧成熟于我的相续！

【朗日塘巴说：“转恶缘为菩提道的这些殊胜方便法门，其实就是在灭除我们的期望及疑惧，并将我们推向通往究竟的、远离期待与疑惧境界的通衢大道。现在对亲怨二者所做的修持，就像想法将一根弯曲的木条绷直的过程一样。”】

朗日塘巴尊者说：“将所有恶缘转为道用的殊胜方便，总而言之只有两条：灭除我们相续中的希望与疑惧。”根登群佩在前面也讲了，凡夫人都生活在希望与疑惧当中，成天想的无非

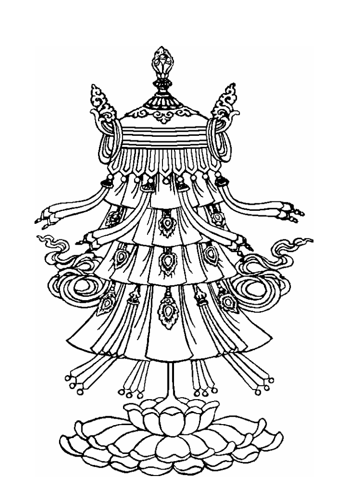
是“我能不能成功”、“我能不能成就”、“我会不会有什么违缘”……其实，对于一个听过本论的修行人来说，违缘来了又怎么样，我们完全可以将其转为道用，依靠本论的殊胜窍诀，断除一切的期待和疑惧。

尊者又说：“我们现在对亲友、怨敌所做的修持，应该像将一根弯曲的木条绷直一样。”很多人也许没有见过弯木绷直的过程，要将一根弯木绷直，并不是轻而易举的，其间需要很长的时间和繁琐的工序，才能逐渐达到预期效果。比方说，要把它先放到火中烤一烤，表面抹一点酥油、泡一点水，然后和一个很直的东西绑在一起，或在上面压一些重物，这样经过多次，才会渐渐由弯变直。同样，我们每个人无始以来不断串习护亲伏敌的习气，要想一下子完全转变过来，也不是一件容易的事情。以前我们一直对自己的亲友相当执著，对怨恨的敌人特别仇视，如果让自己最亲爱的人和最讨厌的人一下子平起平坐，很多人心里根本接受不了。如同将弯木一下子拉直就容易折断一样，我们也不能因为听了一两天的教言，马上就想改变自己亲怨不平等的心态，要知道，修行是一个



循序渐进的过程，倘若自己太急躁，反而会欲速不达。

改变习气需要一个很长的时间，否则阿底峡尊者也不会在金洲上师身边一待就是十二年了。当时，就智慧而言，尊者已经完全超过了金洲上师，但是为了修持菩提心，尊者每天仍在上师座下聆听教言，依教言观想，然后于实际中一点一滴行持，如此经过了十二年，才最终令上师满意。试想，阿底峡尊者是当时印度最有智慧的班智达，印度东西方根本找不到第二个人可与他齐肩，连他都修了整整十二年，那么我们要想生起菩提心，最起码也得二十四年吧！



第五节课

（2005 年 7 月 10 日晚上 9 时）

昨天讲了平时应该怎样将违缘转为道用，今天继续讲第四个问题：归结终生之行持。也就是说，今天讲的内容，总结了我们一生当中应该行持的所有修法。

有些道友经常有这类疑问：“我一生中应当修什么法？现在修什么？临死时又该修什么？”今天的教言就是要告诉大家，我们一辈子该修的法不外乎以下几条，你们若能精进修持，即生就可以获得圆满成就。

甲四、（归结终生之行持）：

【总摄窍诀要 应修习五力】

释迦牟尼佛、历代高僧大德宣讲的大乘法门有很多殊胜的窍诀，若将其完全归纳，则可包含在“终生行持菩提心”当中。而菩提心，又主要通过以下五种力来修习。

【首先是引发力：就是反复强烈地在心中发愿：“从现在开始，但愿在这个月，或者在今年，或者在尚未死

亡之前，或者直至尚未成佛之间，自己始终也不离开世俗菩提心和胜义菩提心”;】

第一个是引发力，即心中恒时具有一个强烈的誓愿，由此引发自己的世俗菩提心和胜义菩提心。

一个人心念的力量是非常强大的，比如晚上睡觉前，若想自己明天早上六点钟一定要起床，第二天早上正好六点的时候，就一定会醒过来。同样，若能在临死时猛烈发愿：“我一定要生起菩提心，即使现在无法生起，也一定要在中阴界时生起。”由于这个誓愿的强大引发力，依此力量推动，我们至少也能在中阴界时生起菩提心。

平时，应在心中经常串习：“从现在起，但愿我在这个月、在今年，或者死亡之前，相续中一定要生起菩提心！”由于众生的根基不同，有些教言书还说：“如果发现自己在一个月中保持菩提心比较困难，也可以缩短到一天。”比如今天是释迦牟尼佛的初转法轮日，我希望大家能发一个世俗菩提心：“从现在起乃至生生世世，我不顾自己的一切，只为利益无边无际的众生，愿他们获得圆满正等觉的果位。”如果有

人根基没有成熟，尽管今天发了心，但没有真正生起菩提心，也没有关系，你们还可以继续发愿“愿我在今年，一定要生起菩提心”，或者“在我没有死之前，能够生起菩提心”，甚至“直至我成佛之间，始终不离菩提心的境界”。

当然这里所讲的菩提心，并非一地以上的胜义菩提心，而是指一般人比较容易生起的世俗菩提心。生起了这种菩提心以后，应该小心防护，以免退失。

什么叫退失呢？去年我们在学《三戒论》时就讲过：一个人发了世俗菩提心以后，只要相续中没有生起“从现在开始，我不度任何众生”、“我要退失对大乘的信心”等恶愿，菩提心就永远也不会退失。所以，为了防止菩提心失坏，我们在今天发了菩提心以后，就应该经常串习“愿我有生之年乃至佛果之间，一刹那也不要离开菩提心”的发愿，倘若心中时时能有这种强烈的引发力，菩提心在我们的相续中才会恒常不坏。

【第二是串习力：就是一再地修持世俗菩提心和胜义菩提心;】



既然已在诸佛菩萨前承诺过菩提心的誓言，今后就绝不能舍弃任何一个众生。无论行住坐卧，内心时时以正知正念摄持，念念不忘曾经发过的菩提心，这就是串习力。

今天我们已经发下了菩提心，平时就应当励力修持，不管出现违缘也好、顺缘也好，痛苦也好、快乐也好，生病也好、健康也好，都要稳固地在相续中串习菩提心，一而再、再而三地熟悉修炼，这就是终生修习的第二个要点——从现在起，相续中不能离开菩提心。

要想不离菩提心，必须要经过长期反复的串习。有些人今天虽然发了心，但却从来也不修，只是以此为谈资，到处跟人炫耀："你知道吗，我 2005 年 7 月 10 日在喇荣五明佛学院，和所有的僧众一起发了菩提心。怎么样，厉害吧！"这种人的举动真是令人又好气又好笑，我想即使再过五年十年，他们可能也不会把法本拿出来，认认真真修一遍。以前有些人也是这样，他们来到我面前先自我介绍一番，然后说："我十几年前来过学院，当时还在您老人家面前听过五加行呢！"我就问他："那你修了吗？""还没有。人在江湖身不由己呀，我的工作太

忙了，而且我的地位也不一般哪……"在家人就是这样，一生的宝贵时光都在散乱中虚度了。

人生短暂，倘若你们自己没有紧迫感，是不可能自然而然成就一个法的。修菩提心也是同样，有些道友发了菩提心以后，一生当中都会念念不忘，经常以此对治习气，最终获得了可喜的成就；而有些道友只不过是在闻法行列中听了一个传承而已，回去以后就把法本扔到一公里以外的地方，继续固守自己的老毛病不改，在相续中根本没有少许的修习。虽然闻法的功德不可思议，不要说在座各位，就算是一只小虫在这里听，也能得到一个圆满的传承，但除此以外，这些教言对你们相续还有什么利益呢？你们不妨扪心自问一下。

【第三是善种力：就是为了让菩提心能够生起并不断增长，而尽力地积累资粮；】

菩提心不会无缘无故地产生，也不会无缘无故地增长，对此一定要积累资粮，这就是善种力。

作为修行人，平时一定不能离开修七支供、持诵咒语、放生等帮助我们积累资粮的善行。

然而，有些人却大言不惭地说："修世俗的普通善法只不过是人天福报，对我而言这些并不重要，唯有修持胜观大空性才能解脱轮回，才是最重要的。"乍听之下似乎言之有理，但仔细想想，这只不过是空口白话罢了。试问，你们真有胜义大空性的境界吗？如果有的话，倒值得我们深深随喜，但即便如此，世俗的善根也不能舍离，诚如帝洛巴尊者所说："吾子那若巴，此现缘起生，未证无生义，莫离积二资。"假如世俗的善法并不重要，那佛陀为什么还讲了那么多积累资粮的方便法，彻证大圆满的上师如意宝为什么一生当中还念了九亿多本尊心咒呢？

因此，无论修任何一个法，积累世俗的资粮都必不可少。它是白法的种子，有了它，没有生起的菩提心才能够生起，已生起的菩提心才能巩固、增长。

【第四是破斥力：当珍惜自己、执著自己的心念生起时，我们就应当思维：从无始以来，这种我执让我饱尝了种种痛苦。连我今世所遭受的痛苦、所造作的恶业，以及未能如愿以偿地修法等等，都是因为我执而产生的。因此，我应努力将执著自己、珍惜自己的这种心念

赶尽杀绝；】

第四个是破斥力。破斥什么？就是破斥我执。在一切的大乘经论中，我执都是首当其冲的破斥对象，具体而言，它可分为细微的我执与粗大的我执这两种。有了粗大的我执，自私自利的心就非常猛烈，或者说自尊心很强，除了愿意为自己的亲友赴汤蹈火以外，对于其他人的痛苦，一概不闻不问、无动于衷；而细微的我执，在《入中论》则被称为"萨迦耶见"或"坏聚见"，也就是将五蕴的假合执著为我。

法王如意宝在《胜利道歌》中说："我执如同哈拉毒药一样，必须要完全舍弃（原文：舍弃爱自如毒食）。"哈拉毒药是一种剧毒无比的毒药，人们一旦接触，马上就会穿肠封喉、中毒身亡，同样，自私自利的我执就像哈拉毒药一样，不管是谁，只要相续中有它，无穷无尽的痛苦就会如影随形，甩也甩不掉。不仅在无始以来它给我们带来了无量痛苦，今世我们也因它造了很多恶业，修法不能如愿以偿。因为有了我执，在家人才会被我的儿子、我的家庭、我的工作等等牵绊，无法出家悟道；出家人也是为了我的房子、我的玻璃窗、我的院子等等劳神，始

终不能放下、自在。由此可见，我执是修菩提心的头号大敌，它所带来的危害永远无法估量。作为修行人，我们一定要与它不共戴天，将所有执著“我”的念头斩草除根，令其永无立锥之地。

为了彻底剿灭我执，我们可以采用各种方法：或以大乘菩提心的教言，提醒自己以利他为重，对我执不断践踏、轻侮；或挥舞着中观空性的利剑，将我执凌迟处决、碎尸万段；或以大圆满“本来清净”的导弹，轰炸我执的基地，使其永无翻身之日。只要能将我执灭尽，我们可以奋不顾身，这就是终生修持的第四个要点——破斥力。

【第五是发愿力：在每一次行善之后，都应当发愿祈祷：“但愿自己从今日起直至成佛之间，都能不离开修持世俗菩提心和胜义菩提心，但愿自己在遭遇任何违缘障碍时，都能将这些恶缘转为修持菩提心的良伴。”】

第五个是发愿力。今天我们放生了鸽子，念诵了《普贤行愿品》，做了一点善举，这时就应当在心里发愿：“愿我从今日起乃至成佛间，永远都不离修持世俗菩提心和胜义菩提心；愿我在遭遇任何违缘时，都能将这些恶缘转为修

菩提心的良伴。”在这个发愿中，主要提到了两个要点：一、自相续始终不离修持世俗、胜义菩提心；二、无论遭遇任何违缘，都能将其转为菩提心的道用。

若想自相续始终不离菩提心，就要先生起菩提心。以什么方法才能生起呢？应以正在受苦的可怜众生作为观修的对境，或者阅读龙树菩萨、阿底峡尊者等高僧大德的传记，或是学习《入菩萨行》、《集学论》等引发菩提心的大乘论典，再或是闭目思维轮回的痛苦以及我执的过患……总而言之，我们应不惜一切代价令菩提心真正生起，生起以后还要想方设法令其稳固不退，日日增长。

假如相续中没有菩提心，像昨天讲的那样，只是一个唯求自利的人，那我们就是一个“俗人”，而具有成办利他心行的人，才叫真正的“大乘修行人”。从这个角度而言，有些人虽然已经出家十年、二十年了，但他的相续中从来没有丝毫的利他之心，这种人就与在家人没有任何差别，称他为“俗人”一点儿也不过分。

作为一名大乘的修行人，我们不仅不能舍离菩提心，在见解上也不能偏离大乘的轨道。

以前有两个持戒清净、行为如法的修行人，去拜访阿底峡尊者，尊者首先为他们传授了小乘人无我的法门，他们听后喜不自胜、信心倍增，然后尊者又为他们宣讲了大乘般若空性的法门，他们听后惊恐万分，赶紧捂住耳朵，痛苦地乞求尊者不要再讲下去了。事后尊者感慨地说："只有清净的戒律是不够的，倘若没有通达大乘的无我空性，修行是永远都不会成功的。"

现在有些小乘国家的佛教徒也是如此，他们的行为威仪非常如法，但却没有强调相续中利他的菩提心。实际上，只是一味注重表面形式而不调心，又怎能获得如来圆满正等觉的佛果呢？以前我去泰国时，对此就有深深的感触，同时对藏传佛教更是由衷地赞叹，我经常会想："我简直太幸运了，今生不仅能遇到这么好的教法，而且还有行持佛陀圆满教法的机会，倘若我也像他们一样，那么不要说密法大圆满的见解，就连一般的空性正见也很难在相续中生起。"

以上讲的这五种力，大家平时一定要反复修习，如果我们一生中修持了这五种力，那么即使临死时什么善法也没修，也是一个非常了

不起的修行人了。有些人经常抱怨："我在学院呆了这么久，为什么还没有见到明点？"其实，就算你见到了明点又怎么样？如果你的相续中没有菩提心，哪怕天天与普贤王如来见面，也不一定能对你成佛起到直接的作用。然而这些关键的问题，很多佛教徒根本不懂，鉴于此，我们极有必要将这些大乘教法，尤其是菩提心的功德，尽己所能地弘扬给他们。

谈到这个问题，我个人有很多感想：现在社会上的人，经常为了一点小事，就大张旗鼓地作宣传、打广告；基督教等其他宗教，也时常为了宣传他们的教义而举办一些慈善机构。可是佛教徒呢？只想自己得一点法，自己能够解脱就行了，至于弘扬佛法，却似乎非常为难，压根儿也没想过要把佛陀最殊胜的菩提心精华传授给众生。这种现象是当今佛教界最大的悲哀，与世人或其他宗教相比，佛教的未来不容乐观。每每见此情景，心里都非常难过，所以今天在这里我双手合十，诚挚地祈请：每一位三宝弟子，尤其是发了大乘菩提心的修行人，对此绝不能再置若罔闻、处身事外了，我们必须要荷担如来家业。传佛明灯、续佛慧命，这

个重任，我们义不容辞！

【在敬供上师、三宝，供养护法食子之后，都要虔诚地祈祷："请加持我能够实现这一切！"】

"实现"什么？就是实现上面所讲的五种力，归纳而言，就是应该如何修菩提心，除此以外，再也没有比这更重要的修持了。

虽然我传讲这部论只用仅仅八天的时间，但如果你们能对此重视并经常串习的话，不管你们在临死时，还是活着的时候，都可以称得上是一个名副其实的大乘修行人。反过来说，如果你们对这个法门不屑一顾、嗤之以鼻，那不管修什么大法，最终也必将一无所成。

【这五力可以说是总集了所有修心的教法。那么，依照这一教法，在临终之时的诀窍又是怎样的呢？】

活着的时候应该修持的五种窍诀，我们已经讲完了。在临死时，作为一名大乘修行人，又该怎样把握自己呢？

【大乘死教言 五力重威仪】

临死时的教言，也是上面所讲的"五力"，它与活着时修持的五力内容相同，只不过是顺

序略有变动而已。

颂词的意思是：我们应于临终前，在自己的各种威仪中，贯彻这五种力的修持。

【当一位修持此法门的补特伽罗罹患致命疾病的时候，首先要依靠善种力来修持。也就是将自己的一切资具受用供养给上师三宝等功德最大的福田，并且要对自己所供养的财物没有一点贪恋执著；】

当我们身患绝症、已经没有生存希望时，应尽量在没死之前，将自己的所有财产处理妥当，比如供养给上师三宝等最大的福田，供养完后，还要对这些供养的财物和自己的亲友断除一切贪执，这就是善种力。

一般人在临死前都会留下遗嘱，安排自己的财产如何处理，针对这种做法，《毗奈耶经》曾呵斥道："人死之后，财产就是活人之物，不归你所有了。既然你都离开了这个世界，哪里还会有你的财产？"我们有些道友听了这个教言以后，偶尔生一点小病，马上就把所有的东西都处理光，等一两天病全好了，自己又两袖清风，什么都没有了，而且借也借不到、买也没有钱，尽管有点儿麻烦，但发心还是挺好的（众笑）！

一个人在临死时，心念会非常强烈，倘若这时对现世的东西执著不舍、不肯放下，那么后果将极为悲惨。《极乐愿文大疏》中就讲过，有个比丘临死时贪执自己的钵盂，结果来世转为了一条毒蛇，专门守护这个钵盂；有些孩童死前贪恋自己的玩具，来世也变成了毒蛇，缠着这个玩具不放。同样，如果我们也像他们一样在临死时贪著自己的某样东西，来世就很有可能变成三恶趣的一个众生，不仅无法解脱，而且还要感受无尽的痛苦。所以，应在临死前这样思维："现在我只剩下一口气了，贪执这些又有什么用呢？即使整个世界都变成了黄金，对我来说也没有任何意义，我也带不走其中的一分一厘……"如此反复思量，便不会对这些身外物产生贪念了。

当然，如果是暴死或横死的话，就没有办法做到这样的观想了；还有些人长年卧病在床，被病魔折磨得奄奄一息，临死时也没有心力观想。除了这两种特殊情况以外，如果我们明明知道自己没有生存的希望，病痛折磨得也不是那么厉害，这时就应该依照这个教言中所讲的去行持。经常有道友问："我活着的时候修什么

法？死的时候又该怎么办？上师，您可不可以给我传一个颇瓦？"其实，如果你们临死时能在我今天讲的这种境界中安住，即使不修颇瓦，所有的临终修法也都圆满了。

有些人临死时依靠净土宗的方法，有些人观修大圆满的窍诀，还有些人效仿禅宗的方式，但不管用什么方法，其关键都不能离开这里所讲的教言。这个教言不仅为大乘所公认，而且也是噶当派最具加持力的往生方法。

【第二、要依靠发愿力来修持。即观想在上师三宝前行七支供，并至真至诚地一再祈求与发愿："请上师三宝加持我，让我在中阴以及未来的生生世世中，都能够修习两种菩提心，并加持我能遇到传授大乘修心教法的上师！"】

第二要依靠发愿力。如果我们死时病得不是很严重，就应该观想上师三宝在自己的头顶，并且在其前作七支供积累资粮；倘若觉得修七支供实在太长，那也可以念《普贤行愿品》中七支供的简颂："所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道"；如果连这个能力也没有，那么临死前只要有一口气，大家就千万不要忘了发愿。这时应该想："死

相已经现前了，我肯定会死的，但愿我在中阴时能够忆念起菩提心，生生世世不要离开菩提心，并能值遇传授大乘教法的殊胜上师。”

这里的发愿一共有两个要点：一是愿我生生世世能修习两种菩提心，二是愿我生生世世不要离开大乘上师。我们每个人都可以看看，自己临死时有没有把握发这两种愿。以前曾得过《上师心滴》、《空行心滴》等大圆满法的人，死亡来时，也可以按照其中的窍诀进行观想。不管怎么样，一个人活的时间再长，百年之内也必定要离开人间，修行人与世间人的关键差别，就是看自己临死时能不能用上这些方法。

在“面对死亡”这方面，世间人与修行人的确不同，大名鼎鼎的人也不例外。以前我在一些文章中，曾提过鲁迅先生、爱因斯坦有信仰佛教的倾向，但真正衡量，他们却只停留于理论上的研究，而从来没有深入修持过，至于“菩提心”、“大圆满”等字眼，也许一辈子也没有听说过。他们对佛教的景仰，仅源于释迦牟尼佛的智慧，除此以外，通过修行才能达到的佛法真谛，他们可谓一无所知。从一些传记中可以清楚地知道，他们在面临死亡时，表现

得并不像生前那么精彩。然而，对于一名真正的修行人来说，即使是个目不识丁的老太太，面对这种难题往往也显得游刃有余、从容不迫，也许这正是修行人的超越之处吧！

【第三、要依靠破斥力来修持。正是对自己的珍惜以及执著之念，才使我们在过去饱受了无量无边的痛苦。如果现在还不弃离这种心念，就不但不会有任何快乐，而且还会像这样因为珍爱自己的这副身体而继续受苦。

其实，一旦我们进行观察就会发现，所谓的身心根本就没有任何可执为我的理由。既然我们已经通达了这一切，就应当抛弃我执，并安住于这一境界；】

这里的破斥力与前面讲的意思基本相同，即是说，在临终时一定要断除对“我”的执著。

每个人无始以来，都执著于有一个“我”，正是由于对它的贪执不舍、呵护备至，才让我们饱受了无量痛苦，一直沉溺在轮回当中无法解脱。如果临死时还执迷不悟，始终耽著于“我的安乐”、“我的解脱”、“我的成就”，不舍得扔掉这个“我”，这样快乐不仅会离我们越来越远，而且还将因此而遭受更大、更剧烈的痛苦。

其实，每个人最关心、最在乎的“我”，如

果以胜义理论观察，这个“我”究竟存在于何处呢？《入行论·智慧品》中曾用了很多方法来寻找“我”，结果都是无功而返、徒劳无获；《中观宝鬘论》在“五蕴”上锲而不舍地再三分析，最终也不得不承认：所谓的“我”，实在是一点一滴都不存在。既然清楚地了知了这点，我们就应该毅然决然地抛弃我执，安住于无我的境界中。当然，对于现在的我们来说，明白道理后就想一下子把我执抛得无影无踪，这是不太现实的，但是，只要明白了这个道理，自私自利的心就能慢慢消退、减轻，利他的心也会逐渐生起、增长，如同前几天所说的那样，弯曲的木条是可以想办法绷直的。

学院有些堪布、活佛以及修行人，现在每天除了利益众生、弘扬佛法以外，几乎看不到他们在为自己做些什么，然而想当年他们乍到学院时，我执也是非常深重，跟我们某些道友没什么差别，正是依靠大乘菩提心的论典，自我对治、自我调伏后，我执才慢慢减少，利他的念头才慢慢生起来的。既然菩提心有这么大的改造力，我们现在又听了这么好的菩提心修法，我想再过五、六年，大家自私自利的念头

肯定会减少，那时将不会像现在一样，念念都是“我怎样才能发财”、“用什么方法才能让别人对我的印象很好”、“我怎样才能拥有权势，令他人对我不敢小觑”了。

如今很多净土宗的修行人，我认为有偏于小乘的发展趋势，为什么呢？因为很多人念佛时想的都是：“我一定要好好念佛，这样等我死的时候，阿弥陀佛肯定会来接我到极乐世界”、“极乐世界一定很快乐，去了以后，我就不用天天受儿媳妇的气了……”这种想法类似于世间学生用功苦读，就是为了到美国留学一样，很多人念佛的目的，仅仅为了自己的快乐，除了这个之外，众生的利益根本没有想过。

其实，净土宗是大乘法门，既然是大乘，就必定要有菩提心，否则往生的资粮就不可能圆满。修密法也同样如此，倘若没有菩提心的摄持，即使发愿：“我一定要即身成就，到时生活美满、拥有神通，并且成为整个世界上唯一的国王。”那也只是痴人说梦而已，这种自私自利的大圆满、自私自利的净土宗，与大乘佛法是格格不入的。我们现在只有依靠菩提心的教言，才能将相续中的“弯木”绷直过来，真正



地开启大乘解脱之门。

【第四、要依靠引发力来修持。就是要再三地以猛烈的意愿提醒自己：即使我已经处于中阴状态，也必须修持世俗菩提心与胜义菩提心！】

前面已经讲了，引发力就是指强烈的愿望。我们在临死时，应当猛厉地意念："我肯定快要死了，既然如此，贪恋这个世间又有什么用呢？现在我别无所求，唯一只有一个愿望：当我在中阴界时，能够修持菩提心！当我转生来世时，能够忆念菩提心！生生世世，永远不离菩提心！"若能在这种心态下安详而逝，肯定是一个真正的修行人。

【第五、要依靠串习力来修持。就是要回忆自己以往修持两种菩提心的方法，并按此进行修习。】

这里讲的是串习力，也就是当我们临死时，应当尽量忆念起自己以前串习过菩提心（利益众生、令众生获得佛果），并依此再三修持。反过来说，假如自己身体强壮时，从来没有修过菩提心，临死前就算想临时抱佛脚，可能也是心有余而力不足了。

【至于我们的行为，则应当是：在进入死亡之际，首先右侧而卧，然后用右手托着右脸颊，将小指塞住右鼻孔，让气息从左鼻孔进出。然后以前面所讲的修持慈悲心的方法，借助气息的呼出和吸进，来修持施与领受的自他相换之法。】

以上讲的都是观修方法，此处开始讲具体行为。

临死时的行为一般有两种：一、境界比较高的人，可以采用心性休息的手印，或是毗卢七法的坐势，如一些高僧大德站着或坐着圆寂一样，从古至今，这种现象比比皆是；

二、倘若无法达到那么高的境界，我们也可以按照下面的方式来修持：

身体右侧而卧（如同佛陀涅槃时的狮子卧），右手平托右脸颊，右小指塞住右鼻孔，让呼吸从左鼻孔进出。若能以这种姿势死亡，即使你造了再大的恶业，也绝对不会堕入恶趣。这一点非常非常关键！！

假如我们看到有些道友接近临终，就应该尽量劝他们摆成这种姿势，倘若有能力观想，还应让他们观修慈悲心，通过呼吸修持自他交换；即使没有能力，以这种姿势迎接死亡，也会具有非常大的利益。莲花生大师曾说："不仅

仅是人，即便旁生以狮子卧的姿势死去，其功德也不可思议。”当然，让牦牛等旁生用小指塞住鼻孔，这可能会比较困难（众笑），但把它们的尸体摆成狮子卧的方向（头北面西），并在旁边助念一些释迦牟尼佛的名号，它们下一世就可以不堕恶趣了。

现在有一种非常流行的说法——“闻解脱”，动不动就是闻解脱的灌顶、闻解脱的修法。实际上，释迦牟尼佛的名号就是闻解脱，我们今年传讲的《释迦牟尼佛广传》也是闻解脱，如果你们不信，可以翻阅一下这本书的内容，看看里面的“听闻功德”到底是怎么说的。当然，密法中确实也有专门的“闻解脱”修法，但这是从狭义角度来讲的，就广义而言，听了释迦牟尼佛的名号是闻解脱，听了观音菩萨的心咒也是闻解脱，这一点完全基于每个人不同的信心。

【随后，在了知一切生死轮涅等等都是心之所现，而心的本性也是无论如何也无法成立的境界中，无有任何执著而安住。】

前面的五种力修持，叫做世俗菩提心；而这里所讲的，则是胜义菩提心的修法。



在临死时，若能真正认识到一切的显现都是心的本体，而心的本体也荡然无存的话，这就是比较相似的胜义菩提心。

【就这样以轮番修持世俗与胜义两种菩提心而死去。】

我们若能在不离世俗菩提心的同时，也不离开相似的胜义菩提心，如此在轮番修持的状态下死去，以大圆满的说法，这就是一种最高的“本来清净”的死亡方法，也是大悲与空性无二的修法，即所谓的“智悲双运”。

今天，在释迦牟尼佛初转法轮的日子里，我们所讲的内容还是比较重要的，它不仅谈到了修行人活着时应怎样修行，而且也系统地告诉我们临死时应该如何面对。这些窍诀对每个人来说极为殊胜、难遭难遇，但修还是不修，那就是你们自己的事了。

我们临死时，如果修不来颇瓦等其他法，也不要紧，只要能在观修空性大悲藏（两种菩提心）的境界中离开人世，就必定不会堕入恶趣。将来再转为人身，值遇到大乘佛法，就比较有把握断绝整个轮回的相续了。因此，今天能够听

闻到这部法，对我们来说，并不是一件赚了几千元、几万元的小事，它对大家今生来世的利益是不可估量的！

【古德云：虽然被吹捧得天花乱坠的临终教法多如牛毛，但却没有一个教法能比这个教法更为神奇。】

无论在汉传佛教，还是在藏传佛教，临终的教法都多如牛毛、不胜枚举，尽管如此，也没有一个法门能比这个依靠菩提心而死的教法更殊胜的了。实际上，这是释迦牟尼佛所有法门中最精粹的教言。

【诸法摄一要】

这是本论的第五个窍诀——修心圆满之标准。

修心圆满时，应该有什么样的标准呢？

第一个标准，所有的法都归摄于一个要诀——断除我执当中。

此处侧重于讲我执断除后所应达到的标准，与前面讲的如何修持菩提心的角度略微不同。

甲五、（修心圆满之标准）：

【无论所修持的是小乘还是大乘教法，统摄其最根本的目的，都是要对治我执。如果不能对治我执，则一切所修都是没有意义的；反之，如果一切所为都能够对治内心的我执，则是修心教法在心相续中已经扎根的征兆。】

小乘是断除人我执，大乘是断除法我执，二者的根本目的都只有一个——断除我执。如果我们越闻思、越修行，我执不但没有减少，反而越来越增强的话，这说明自己的修法根本没有成功。反之，刚修的时候，自私自利的心特别重，到了现在，这种心逐渐减弱，利益众生的心越来越增强，这表明自己的对治已经得力了。

【因为这二者当中存在着所修之法是否行于正法轨道的差别，所以这也是衡量修行者的一杆秤。】

“我执”与“对治”，就像衡量修行人是否已经入正道的一杆秤。“我执”的砝码比较重，这说明自己的修心不成功；如果“对治”的砝码比较重，则说明自己的修心值得嘉许。

从平时的行为也可以看得出来，有些道友整天为了自己的一点小事，动不动就对人恶言相向、甚至大打出手，以致别人一见到他就避



之唯恐不及，这种人一看就知道修心没有成功；而有些道友只要能对别人有利，自己无论付出怎样的代价，都心甘情愿、毫无怨言，这种人不用多说，其修心境界一目了然。尽管有些古大德说“一个人内在的境界很难用外表来衡量”，但是有时候从一些细节中，还是可以窥其一斑，感觉出一个人的品质到底如何。

值得注意的是，我们在刚开始修心的时候，虽然应该断我执，但也并不是要断除所有的我执。比如，有些人说：“经论中说要断除我，那我发菩提心、我帮助他人、我利益众生、我要成佛……不都是有个‘我’的执著吗？这是不是也要一并断除呢？”其实，这种执著“我”的念头，属于细微的所知障，在我们未登八地之前，根本不会障碍修行，反而会成为助道的顺缘。所以，对于一个初学者来说，现在还不能舍弃这个帮我们渡越轮回的大船，不能舍弃这个执著善法的“我”。

【二证取上首】

颂词意思是，有两种见证（他人见证、自己见证）可衡量修心是否达到标准，而在这两种之中，

又以自己的见证为首要。

本来，无论他人或是自己，谁都可以作为自己修心的见证，但在这二者中，最好的见证人就是自己。为什么呢？因为自己对自己的心最了解、最清楚，让别人来作见证，也许人家会认为你是个非常了不起的大修行人、大成就者，但实际上，你的相续中连出离心也没有。现在社会就有很多这种情况，有些人连自己都不知是不是活佛，还要去认定别人是活佛；自己都不知道是不是大乘修行人，还要去认定别人是几地菩萨……以此类推，这种“鉴定仪器”的准确率肯定有问题，因此，只有自己，才是最好的鉴定者。

【如果他人以赞叹的口吻评说道：“这位尊者的所有行为都表明，佛法已经融入了他的相续，他真是一位了不起的大圣贤、大修行者啊！”即使在这种情况下也要知道，虽然没有受到他人的指指点点、拥有良好的口碑，也是鉴别修行的一种见证，然而却不能将其作为最主要的见证。】

有些世间人看到别人夜不倒单、日中一食，或者衣不解带、经常止语，就认为这个人肯定是大修行者、菩萨再来，进而歌功颂德、顶礼

膜拜。其实，以这种标准来衡量一个人修行的好坏，简直是离题千里、荒谬绝伦。正确判断一个人修心是否成功，关键不是看外在的形式，而是看他相续中有没有菩提心，如果没有的话，不吃饭、不松腰带又有什么了不起！

【因为，一般的世间俗人并不能通晓自己的心理状态，所以就会仅仅根据自己所看见的外在个别贤善行为从而予以褒嘉。由此可见，最主要的一种见证，是要无愧于自己的内心。】

世间人由于没有他心通，所以只能以他们所见的表面行为，作为衡量别人修行好坏的尺度。尤其在佛法不太兴盛的地方，有些人见到别人很会唱歌，或者跳舞不错，就觉得那人一定是个大菩萨。更有甚者，有人看到出家人的相貌端严，也认为这个人的修行非常了得。乍听之下，这种标准简直令人捧腹不已、啼笑皆非，由此可见，以世间人作为自己修心的见证，简直太不保险了。

最好的见证是谁呢？就是要无愧于自己的内心。如果发现自己的相续中真实具有一颗出离心，一颗利益众生的菩提心，或者对无上大圆满等密法具足了不共的信心，那自己就应该

不是最差的修行人。如此以自己作为自己修行的见证，是最好不过的了。

【如果在客观公正地观察评价自己的时候，自己也能真正做到问心无愧，就是修心圆满的标志。所以，作为修行者应当厉行对治，并尽己所能地做到无愧于自己。】

修心是否圆满应由自己来裁定，如果真能做到自己问心无愧，那就说明修心已经圆满了。作为修行人，我们应当想方设法达到这一点。

以上是修心圆满的第一个标准。

【恒当依欢喜】

第二个标准：修心到了一定境界时，会恒时欢喜面对一切违缘，如同阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中所描述的一样。

【当自己从今以后能够凭借修心的力量，哪怕在碰到任何违缘障碍时，都有十足的把握能依靠修心教法而将恶缘转为道用，则可以说是修心圆满的标记。】

从今以后，凭借修心的力量，别人打我也好、杀我也好，我生病也好、死亡也好，不管出现任何违缘，都可以把握住自己，一方面不

失毁道心，另一方面也不扰乱别人的心，这就是修心圆满的标记。

【因此，无论遇到任何恶缘，我们都应当努力地去尝试对这些恶缘生起欣悦之情，并在此基础上毫无怯懦地领受他人的一切违缘。】

所以，无论遭遇何种违缘，我们都应尝试训练自己的心，以欢喜欣悦之心来面对它，以此心态为基础，才能无惧于他人所造的一切违缘。

大乘佛法最殊胜的特点，就是令自己的心不被违缘所转，并在遇到违缘时能马上将其转为道用。而在其他的教法中，违缘就是违缘，顺缘就是顺缘，二者的性质永远不可能改变，修行人在这种情况下，要想修行成功是非常困难的。

【能散即圆满】

这是第三个标准——心即使处于散乱之中，也能把握正知正念。

我们在刚开始修心的时候，先要离群索居，摈除一切外缘的干扰，过了一段时间，当认为相续中已经生起菩提心了，这时就可以到外面

散乱的地方去检测一下。有些人自己单独修行时，似乎可以将众生的痛苦观得非常真切，菩提心也修得不错，但让他去一些大的城市，看一些令心散乱的电视，用不了多久，原来的道心就退了，这说明什么？说明他的修心还不圆满，经不起考验。反之，身处散乱，心中仍能守持正知正念，时时不忘菩提心，这才是修心圆满的标志。

【犹如一个精通马术的人，即使心不在焉地骑着马，也不会从马上摔落一样，当损伤、陷害等恶缘，在措手不及的情况下突然降临，如果我们能自然而然地不生瞋恨之心，并将这些恶缘转为修心的助伴，就可以算得上是修心圆满的标志。】

修菩提心就像学骑马，是个循序渐进的过程。有些道友刚开始学骑马的时候，全身肌肉僵硬，双手死拽着缰绳不放，口里还一边大叫：“不要、不要，别……别把我摔下去！”而过了一段时间，马术娴熟了以后，那时无论在马上怎样折腾，都不会摔下来了。同样，我们一开始修菩提心时，也是非常害怕违缘，经常时不时地祈祷：“上师三宝！空行本尊！各路护法！请一定要加持我、保佑我，千万不要出现违缘！

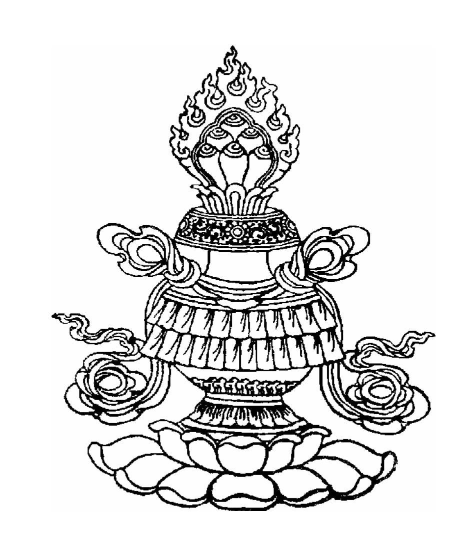
一旦出现的话，我的菩提心可能就保不住了！”但是，若能数十年如一日地串习，菩提心就会在我们相续中成为一种自然，到了那时，根本不用天天想“我是发了菩提心的人”、“我不能舍弃众生”，自然会视一切众生为自己的大恩父母，即便出现了再难忍的磨难，也能不起丝毫嗔恨，而以悲悯心将这些违缘转为修心的助伴了。达到了这种程度，说明我们的菩提心已经修圆满了。

【我们应当废寝忘食地努力修持，力争达到以上标准。

这些修心圆满的标准，只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已，所谓的“圆满”并不表示从今往后可以不再修持此法。因此，即使出现以上这些修心圆满的迹象，我们仍然还是要持续不断地修持。】

虽然我们应当努力修持，尽量使自己具足以上标准，但是大家不要以为，圆满这些标准就代表自己以后可以高枕无忧，再也不用修菩提心了。实际上，这些圆满的标准只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已。就像有的人修颇瓦时，头顶出了一点黄水、可以插进一根吉祥草，就认为自己肯定能够往生，今后

再也不用修颇瓦了。其实这种迹象只说明他现在的修行有了一点境界，至于是否能够往生，关键还要看今后的修持如何。因此，在修心的过程中，如果暂时出现了一点验相，也不能沾沾自喜、得少为足，而应以此为起点，继续不断地精进修持！





第六节课

（2005 年 7 月 12 日晚上 9 时）

今天讲第六个问题：修心之誓言。

我们在发了菩提心以后，像密宗的三昧耶一样，也有一些不能违背的誓言——菩萨戒。很多论典在讲菩萨戒时，主要侧重于菩萨戒的开遮持犯等学处，而此处是以窍诀方式，劝勉我们应该如何修学菩萨戒。

甲六、（修心之誓言）：

【恒学三总义】

修行人应当恒时不断地修学以下三种总义。

【所谓的总义可以分为三点，即：一、不能违背修心之诺言；二、不能过分放纵癫狂；三、不能堕于片面偏袒。（下面对这三个要点分别进行解释：）

第一、我们一定要断除那种自我标榜说“我是修持修心教法的人”，从而藐视一些细微学处的行为。在内心具备修心法门的前提下，也要竭力守护从别解脱直至金刚密乘所承诺的所有誓言或学处，令其不致犯失；】

发了菩提心以后，要尽量守护以前所受的

别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等所有誓言。然而，有些人认为“我是修大乘菩提心的，烦恼可以直接转为道用”，还有人认为“我是无上密法的修行人，小乘的别解脱戒可以不用守”，进而对一些细微的学处轻视、践踏。要知道，这些学处虽然表面上看起来细微，但不注意取舍的话，因果报应也是非常严重的。

《毗奈耶经》中有个公案就说明了这个道理：有一天，释迦牟尼佛来到恒河边，见到那里有泥鳅、青蛙、乌龟等五百条生命，于是慈悲为它们开示了“有漏皆苦”等四法印，以此闻法功德，这些旁生死后皆转生于四大天王天。当他们以天眼了知自己转生天界的原因后，为了报恩来到佛前供养天花，佛陀又为他们开示了佛法，令五百天子皆获得了真谛。当时有弟子请问这是什么因缘，佛陀答道：“迦叶佛时，他们曾为出家比丘，由于对细微的学处不加重视，屡屡毁犯，以致最后堕入了恶趣。然以其在迦叶佛前出家的功德，故此世在我的教法中获得了解脱。”由此可见，我们在释迦牟尼佛的教法下出家，乃至守持居士戒以上的戒律，以此功德，未来弥勒佛出世时一定会获得成就；

反之，如果对细微的学处轻毁、践踏，果报也是令人不寒而栗的。

另外，倘若以三宝为对境，即使随随便便说一句轻毁的话，果报也非常可怕。《百业经》中有个公案讲道：佛陀有一次到恒河岸边，见到那里有五百个饿鬼，佛陀为它们传授佛法后，它们全部获得了解脱。有弟子问佛其中原由，佛陀答曰：“迦叶佛的时候，他们是五百个优婆塞（居士），有一次看到有比丘正在化缘，于是讥讽道：‘这些比丘天天从别人手里要东西，简直跟饿鬼没什么差别！’以此恶业所感，他们死后投生为五百饿鬼。”所以，大家平时说话、开玩笑一定要注意分寸，不要不经意间就造下轻毁三宝的罪业！

前几天我听一些居士说，网上对学院的个别出家人有各种评论，当时我就问他们到底说了些什么，其中一个答道：“我们是居士，不敢说出家人的过失。上师，您老人家要想知道的话，可以到网上去看一下。”我当时心想：这个居士倒是懂一些因果，毕竟他是个在家身份，虽然网上对出家人有一些说法，但他自己却不敢重复，以此说明他对因果的取舍还是比较注



意的。

所以，如果我们认为自己是修菩提心的人、是学密宗的人，就可以随便践踏学处，这是非常不好的。不管我们以前曾在哪位上师面前，得过何种戒律，都应仔细守护，尽量不要违犯。当然，作为末法时代的众生，烦恼习气异常深重，想要作到戒律清净无垢，这确实有点困难，但是最低的限度，也不能以修菩提心或学密法为由，故意去触犯一些学处。

【第二、我们一定要断除那种为了让别人知道自己已经达到不珍爱自己、不执著自己的程度，而去砍伐神树、与麻风病人相处等等之类的狂放行为。】

有些修行人以为自己刚发了菩提心，就已经变成菩萨了，并且心想：“我现在已经断除了我执，远离了一切执著，这种境界我一定要让成千上万的人知道！”于是，故意跑到一些神山去砍伐神树，或者到尸陀林扒下死人的衣服，穿在自己的身上。以前我们这里就有个别修行人，成天装着大成就者、大瑜伽士的模样，到尸陀林去把死人的头盖骨捡回来盛东西吃，作一些疯狂行为……要知道，一个人的内在修行如果没有跟上见解的话，是根本不允许这么做

的。

现在也有类似情况，有些人说：“我是大成就者，可以吸烟，可以喝酒，而且经我加持过的烟，你们去吸的话，一定能获得解脱。”如果他真是大成就者，我们也不好说，毕竟以前印度八十四大成就者的超凡行为，就是一般凡夫难以想象的；但是，如果自己没有成就，反以这种形象来“度化”众生的话，其结果除了令自己的贪心越来越增上，后世堕落恶趣以外，更会断送了无量众生的慧命。

所以，每个修行人应该清楚自己相续中的我执、贪执断除了没有？如果真的断除了，也要想想这么做别人能不能接受，对众生有没有利益？如果你以神通观察到这种疯狂行为别人完全能接受、对他们完全有利的话，我们也不敢妄加评价。然而，有些高僧大德为了护念众生的心，保护他们相续中的善根，尽管自己的境界超胜了一切，但显现上仍然持守清净的别解脱戒，行为十分如法。就像大恩上师法王如意宝，他老人家一生的行为，对任何根基的众生都有非常大的饶益。可是现在宁玛巴有个别修行人，不是大成就者，却装出大成就者的行



为，打着“大修行人”的招牌，去做双运、降伏、吸烟、喝酒等禁行。这些行为令世人对藏传佛教产生了严重误解，尤其在汉地寺院，影响极其恶劣，以致一些戒律清净、注重威仪的出家人，根本无法接受密法。

所以，我们有些道友啊，你的行为一定要为佛教着想、要为世人考虑，不要仅仅为了满足个人的欲望，而令人们对密法产生邪见，继而恶意诽谤！

【我们应当按照仲敦巴格西在热振寺所制订的规矩，决不能与噶当派祖师们光明磊落的行迹背道而驰；】

当年热振寺的规矩完全是按别解脱戒的要求来制订的，而且这种传统后来一直传到宗喀巴大师，所以至今仍可以看到，在格鲁派的每个寺院中，出家人的行为寂静、穿着整洁，令人一见便能生信。不仅藏地如此，汉地历来也有一些道场（如虚云老和尚的云居山），戒规非常整肃，威仪调柔如法，使很多世间人看了以后，自然就能对三宝生起恭敬心。

既然藏、汉佛教都有一些清净的威仪，作为出家人，我们理当依此行持。可是，有些出

家人自视修行境界很高，已经断除了我执，远离了净垢的分别，所以天天穿一件破烂不堪的脏衣服，扮成济公和尚的样子，觉得自己非常了不起。的确，从衣服破烂的角度，这种人是和济公和尚没什么两样，但若从内在修行而言，他相续中的我执是否也像身上的衣服一样破烂，这就不得而知了。倘若没有这种境界，我奉劝这些人还是注意一下自己的威仪，效仿一下格鲁派的如法行为。还有些出家人喜欢穿花花绿绿的衣服，让人看起来不僧不俗的，其实这也不符合仲敦巴在热振寺制订的规矩，作为一名出家人，身上的衣服太过醒目，会让别人看起来很不顺眼。

一个修行人的威仪，不仅能从衣着上反映出来，也可以从他的住处体现出来。以前我去过格鲁派的一些寺院，那里非常整洁干净，每个僧人家中，也都收拾得井井有条，不像我们有些道友，家里乱得一塌糊涂，不要说别人，就连自己也不想住进去。其实，作为一个修行人，即便自己的闻思修再忙，也应该能抽出一些时间来打扫屋子，哪怕你住的是一间草坯房子，把地面扫得干干净净，看起来也是非常舒




服的。

所以，大家应该注意一下自己的威仪，看看各个方面是否如理如法。前一段时间，摩尼宝区有个人不知道是不是精神有点问题，有一天我看见他居然作了很多不雅的动作，如果精神有问题，这种举动还可以理解，但若精神正常的话，我想这种人住在学院也没有多大意义。要知道，现在汉地的一些普通学校，学生们的威仪都会令人见而生喜，倘若我们佛教徒的威仪却没有半点庄重，又怎能让世人对佛法生起信心？

大城市的在家人喜欢追新潮、赶时髦，今天穿牛仔裤、明天穿喇叭裤，今天染黄头发、明天又弄成卷卷头，一天三变对他们来说纯属正常。而相比之下，佛教的戒律威仪，却延续了2500年也从来没有改变过，所以，作为出家人，我们实在没必要去模仿在家人，把自己弄得不伦不类。在这一方面，尼众的某些行为不太令人满意——今天有人买了一件漂亮衣服，明天就可能有二十多个人也要去买。我希望你们不要去学这些，要想学的话，就学中观、因明等这些知识，一个人若对自己的外表太过重

视，肯定不是个真正的修行人。

因此，你们的衣着整齐干净就好，不要太扎眼、也不要太破烂，去年我在讲《三戒论》的时候，就曾再三强调过这一点，你们不能听后就忘了，而要在实际行动中去真正行持。国外有些高僧大德，仅仅依靠自己的威仪穿著，就能令成千上万的人生起信心，这是为什么？因为注重威仪不是某个人、某个上师的教言，而是释迦牟尼佛亲自制定的，我们若能真正依教奉行，就可以积累利他的无边资粮，也能为自己的今生来世带来不可估量的利益。所以，作为宁玛巴的修行人，虽然见解上遵循龙猛菩萨的中观意趣，但在行为上，我们一定要仿效菩提萨埵的别解脱律仪。这点请大家务必要注意！

【第三、我们应当唾弃那些只能承受人类予以自己的伤害，却无法忍受鬼神之类的伤害；或是对尊贵人物毕恭毕敬，对卑微之人却轻慢欺侮；或是对亲人悲怜慈爱，对仇敌横眉冷对之类的偏私行为，而应当锻炼培植出对一切众生的平等心。】

世间很多人对不同的众生都有不同的态度，比如一些人对人类的损害可以忍受，但对

鬼神等其它众生的伤害却没办法接受，就像某些道友，院子里来了人便笑脸相迎，可如果来的是牦牛，就开始用石头打；还有些人对上面的领导毕恭毕敬、卑躬屈膝，甚至打电话时也点头哈腰，可一看到自己的下属或比较卑微的人，马上就判若两人，气焰嚣张得不可一世了。

其实，作为发了菩提心的人，要对所有的众生一视同仁，绝不应该如此势利。关于这一点，我们学院就做得不错，学院经常强调在商店、医院等处发心的人，对所有的人要一律平等，不能一看到大活佛、大堪布，就蜂拥而至、体贴周到，而遇到一个普通的人，任他在一旁等了半天，叫破了喉咙，自己的眼皮也懒得抬一下。我在这里并不是说你们有过类似情况，只是提醒大家：这种行为，在学院是严厉杜绝的！

社会上的人也许觉得这有点小题大做，因为在他们眼中，这类现象极其正常。去年藏地有个著名的演员，就表演了一个小品，将这种人的嘴脸表现得淋漓尽致：上级来电话时，他使出浑身解数，极尽巴结奉承之能事；下属来电话时，他官腔十足，对其百般呵斥责骂；而

与自己平起平坐的人来电话时，他又故作姿态、故弄玄虚……看了这个小品以后，令人感触很深，其实这种谄上轻下的弊病，世间几乎每个人都有，但是作为一名大乘修行人，如果我们也这样卑上亢下、对众生不平等的话，说明自己相续中的菩提心根本没有成熟，相反，如果真能做到对所有的众生一律平等，则表明你的菩提心已经修得非常不错了。

此外，这里还讲到了另一种情况：有些人对自己的怨敌恨得咬牙切齿，而对自己的亲友又慈悲得太过分了，这种两极分化也是不应理的。按理来说，亲与仇只是因为各自的因缘不同，才在我们面前如是显现而已，实际上二者是完全平等的。如果我们实在无法达到这一点，也应该思维："作为一个发了菩提心的修行人，亲怨平等是菩萨戒中非常重要的学处，倘若我连这个都做不到，那菩提心又怎能于相续中生起呢？"

以上种种不平等的心态，需要我们用菩提心的修法来加以转变，如果大家能坚持不懈地串习，相信十几年以后，众生平等的境界一定会在相续中生起来的。否则，若没有菩提心，

哪怕天天念阿弥陀佛、莲师心咒，也不属于真正的大乘修行人。

有些人听了此话以后可能会满不高兴，但不高兴也没有办法，事实本来就是这样。不然的话，你可以观察一下自己的相续：自己对亲人如何、对仇人如何，对上面的人如何、对下面的人又是如何……这一点不需要问别人，自己就是自己最好的见证。我不知道别人是怎样的，但我自己返观内心，经常觉得非常惭愧：学了这么多年佛法，相续中的习气竟然还是那么多、那么严重！所以不管是谁，我们每个人都应好好学修这部论典。

以上讲的就是，要对众生培植出一种平等心。

【转欲自稳重】

将以前珍爱自己的所有念头，全部转变为爱护别人的念头，而且自己的修行也应稳重自主。

【从今以后，我们应当将以前珍爱自己、重视自己的念头转为珍爱他人的念头，使自己的言行像如法行事的同道一样稳重。】



发了菩提心以后，我们要把所有的众生都当作“自己”来看待，以前如何执著、爱护自己，从今以后，也要同样地珍爱众生。

同时，自己的言行举止应该如理如法，仿效某些道友的稳重自持。

【所有的修心都不应该注重炫耀表面的形式，而应将内在的本质作为首当其冲的关要。作为修心者，应当在他人毫无察觉的情况下，默默无闻地使内心逐步成长起来。】

修心的关键在于内在本质，而不在于表面的形式，然而，现在大多数人正好相反，他们认为外在形象是首当其冲的关要，如果形象上搞得好，得到了大家的好评，就说明自己的修行非常不错了。比如，现在有些居士为寺院做了一点功德，他的大名很快就被登在“功德榜”上，张贴出来人尽皆知，那个居士此时也会洋洋得意，自我感觉良好。其实这种肤浅的炫耀，并没有实际意义。恰卡瓦格西曾说：“修行应该从内心上下手，倘若变成了表面形象，将会令人深感惋惜。”法王如意宝的金刚上师托嘎如意宝，生前曾毫不声张地把所有钱财都拿来供灯以积累资粮，而毫无意义的表面形式，他老人

家却从来不感兴趣。所以，我们在修心过程中，关键是看自己的“内在本质”——利他菩提心成熟了没有，如果没有成熟，不管表面上如何行善、做什么样的宣传，也都跟某些外道的一些善举没有多少差别。

修心时不仅应避免一些表面的炫耀，还要学会默默无闻、韬光隐晦。对于真正生起菩提心的人来说，即使自己相续中有很多功德，也没必要让每个人都知道，这时的他不管到哪里、做什么事情，都能利益无量众生，这是最关键也是最重要的，至于表面的讥毁、称誉，对他而言根本无关痛痒、无足轻重。所以，我们现在的当务之急，就是在无人觉察的情况下，让自己的相续先成熟起来，否则，如果心中充满了自私自利，外在的善行即使再做得轰轰烈烈，也都只是皮毛影像而已，没有什么真正的意义。

这部《〈修心七要〉耳传略释》文字不多，但其中的内涵却非常深奥。如果只看一遍、只听一遍，不一定能对自相续起到很大的帮助，所以我们应该经常思维其中的内容，今年看、明年也看，以此对照自己的相续，改正以往的过失，这样才能令菩提心逐渐逐渐成熟起来。

毕竟我们不是牦牛而是人，不管接受什么样的教育，都能对自己产生一定的影响，以前世间的那些哲学、外道邪说都能在我们心中留下痕迹，更何况是这些正理的教育了？所以，大家只要依靠本论所讲的大乘醍醐，不间断地受用修持，利他的菩提心迟早都会在相续中生起的！

【不应说缺陷 全莫思他过】

不要妄评他人的缺陷，也不要思维别人的过失。

【对于他人在世间方面诸如盲眼之类的缺陷，以及在佛法方面失毁戒体之类的过失等等这些不中听、不悦耳的话，都不要妄加评说。】

在世间方面，对于肢体残缺、诸根不全的人，如聋哑、目盲等，不要当面对人家品头论足，或者背后将他人的缺陷当作开玩笑的谈资。在出世间方面，如果某个修行人有戒律不清净、与上师有矛盾、闻思跟不上等种种过失，我们也不能肆意妄评，信口开河。《佛子行》中说：“以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。”所以，入了大乘道的修行人，千万不要随便谈论别人的过失，

否则失坏了自己的大乘菩提心，就太不值得了。

【在看到一切众生，特别是已经跨入佛门的修行者的过失时，也要清醒地意识到：这是因为自己的心不清净所导致的，他人不可能有这种过失。从而断除挑剔别人毛病的心思。】

对于任何一个众生，我们最好都不要说他的过失，包括牦牛、山羊等旁生也是如此，《极乐愿文大疏》中讲过，以前有个人给牦牛起了一些很难听的绰号，结果为自己带来了巨大的损失。所以我们要尽量对众生说爱语、观清净心，尤其是对已入佛门的大乘修行人，就更不能随便挑剔过失了。因为别人的相续，以我们的肉眼是根本看不出来的，倘若对方已经发了菩提心，相续中也完全具足了对众生的大悲心，那不管他的表面行为如何，也都是一位真正的菩萨，若以菩萨为对境，进行毁谤、寻求过失的话，学过《入行论》的人都知道，这个果报有多么可怕。

常听有人说：“这个人肯定很坏，因为我看他以前干过什么什么事……”其实即使以现在最精密的仪器来测量，往往都会产生一些偏差，那以我们有限的肉眼、无明的分别念来判断一

个人的好坏，其可靠性就更不待言了。看到他人的不好，实际上是自己的心不清净所致。比如，一块脏兮兮的镜子，由于上面污点斑斑，显出来的东西肯定是面目全非，同样，如果在我们心的镜面上，充满了种种习气垢染，那么无论看到谁，也都会觉得他有很多毛病，怎么看都不像是好人。完美如释迦牟尼佛那样三界无比的量士夫，在提婆达多、饮光外道等具邪见者眼里，不也是个有各种丑相、行为不如法的凡夫吗？佛陀的金刚语本无任何过失，但仍有许多人认为佛法是一派胡言、是封建迷信……由此可见，假如一个人的心不清净，外面的世界就会是颠倒的显现。

所以，一切的一切，关键都是心在起作用。如果一个人的心不清净，就会时常疑神疑鬼，觉得周围的人都在欺负他，甚至看他一眼，也觉得人家的眼神大有问题，似乎是在蔑视自己，进而怒不可遏，处处与人为敌。相反，倘若一个人的心很清净，视每个人都是佛菩萨，那么即使有人无端刁难，他也觉得是大菩萨在以此方便来消除自己的业障，于是心安理得地接受一切。所以，外境的好坏，根本在于心的假立，

明白了这个道理以后，就应断除挑剔别人过失的习气，即使心中生起不好的念头，也要立刻忏悔、对治。

【先净重烦恼 断一切果求】

【我们在观察自相续中的烦恼之后，如果发现哪一种最粗重，就全力以赴地集中一切教法去对治这种最粗重的烦恼，并尽力将其扼杀于襁褓之间。】

我们在修心的过程中，首先应观察自己相续中哪一种烦恼最重：有些人嫉妒心强烈，有些人贪心炽盛，有些人嗔心严重……由于各人的根基、意乐不同，所以最重的烦恼也不一样。按照大乘经典的解释，一个人即生中最重的烦恼与自己的前世有关，如果前世这方面串习得比较多，那么在今生当中，这个烦恼就很难断除；还有一些论典说，每个人的烦恼与他自己的生辰也有关系，倘若今年正好是与自己相克的年，那烦恼就会相较于往年更为严重，四大也会有诸多不调。

但不管怎么说，烦恼的产生既不能完全归咎于前世的业力，也不是仅仅因为一些偶尔的因缘，而应把所有的因素都综合起来作为参考。为什么呢？无垢光尊者在《如意宝藏论》中说：

如果一切事情皆归于前世的业力所致，那么人杀猴子也不会有过失了，因为这是猴子前世的业力现前。同样，相续中的烦恼也是如此，有些人说："我的嗔心特别重，这是因为前世的业力，所以现在没办法改变。"其实不一定是这样的，去年我们在学《俱舍论》时讲过，烦恼的产生一方面是由于前世的业力，另一方面也是由于众生的某些暂时因缘。倘若我们能以大乘教义为增上缘来对治的话，断除嗔心是根本没问题的。

在了知了自己哪种烦恼比较严重以后，我们就要针对这种烦恼，在其刚刚露头的时候，尽量把它铲除于襁褓之中。举个例子来说，假如自己相续中的嗔心很重，就要依照前面讲的"迷乱直接观为四身"等教言，通过观察嗔恨心的本体，将嗔心立即灭除。如同焚烧尸体时，要在下面堆满柴火才能焚尽无余一样，只有将自己所学的小乘、大乘、大圆满等种种"木柴"，尽量堆集在嗔心烦恼的"尸体"上，才能把它统统烧干净。

以上讲的是"先净重烦恼"。

【至于希望依靠修持修心教法，而使自己能得到今生的名闻利养等等；或者来世的人天安乐；或者使自己能证得涅槃等等之类的，自私自利的所有想法，都必须彻底根除。】

这里是讲"断一切果求"。

有些人修心只是为了今生的名声、地位、财产；有些人则是为了来世的人天安乐；还有些人是为了自己能解脱轮回，获得声缘、佛陀的涅槃果位……其实这些想法都违背了修心的誓言，充其量只是中士道而已。

前面也再三强调过了，如果只是为了自己能成佛、明心见性、往生极乐世界而修行，根本不考虑众生的利益，这种只为"果求"的发心，实际上是一种颠倒思维。有人不禁要问："我一心一意念佛，想往生极乐世界，有什么不对？你怎么敢说这是一种颠倒思维？"其实这也没什么不敢说的，如果只希望自己快快乐乐，和阿弥陀佛的关系很好，吃的也有、穿的也有，一看到娑婆世界的家庭社会，各种关系非常复杂，就想一个人赶快躲到极乐世界去，把所有的众生置之脑后、弃之不顾，这本来就是一种颠倒的希求。

我们不管修净土宗也好，修密宗也好，无论修哪一种法门，都必须要把“众生”带上，众生才是我们发愿的总目标，倘若舍弃了众生，大乘的味道就一点儿也没有了。这一点请大家务必要记住！

【舍弃有毒食 莫学重义气】

这次法会期间，我们每天虽然讲得比较多，大家也比较累，但所讲内容却是极其殊胜的。希望你们这次回去以后，一定要把这些教言当作一辈子的修行要点来行持。

我看现在很多人真的是修错了——修净土宗的人没有菩提心，修错了；修大圆满的人没有菩提心，同样也修错了。倘若连最基本的菩提心都没有，一天到晚只是自私自利地学佛，那么学了一辈子，也不会得到究竟的解脱。

通过学习这部论典，也许你们以后会开始注重菩提心。其实菩提心也不难修，只要我们在行任何一件善法时，常常提醒自己应以利益众生为宗旨，如此一点一滴在相续中积累，逐渐逐渐菩提心就会生起来。常住的道友，今年已经用将近六个月的时间学完了《释迦牟尼佛

广传》，你们若能将《广传》中的内容与《修心七要》的窍诀结合起来，那么就会如麦彭仁波切所说的，达到糖与蜂蜜圆融一味的效果。在学院长期闻思的道友，相信大家基本上都明白菩提心的重要性，所以在这里，我主要针对的是那些长途跋涉来学院参加法会的居士们，你们以前吃了那么多“有毒的食物”，倘若不加紧治疗、猛厉对治的话，临命终时一定会特别痛苦的！

【夹杂着执著诸法实有，夹杂着看重自己、珍惜自己心态的所有行善，都像有毒的食物一般，因此，我们必须要去除这些念头。】

大家应该清楚，不管念观音心咒、还是诵经礼佛，无论做什么样的善法，即使表面上有再大的功德，只要没有想到众生，百分之百都是为了我的名声、我的利益、我的快乐、我的解脱……这实际上和饮用“有毒的食物”没什么差别。

此处“有毒的食物”，比喻夹杂自私自利心的各种善行。现在很多在家人普遍都有类似的情况：他们供养、布施、放生、修建寺庙，一切的积善做功德，都是为了自己一个人能远离

痛苦，获得解脱。如果发心是这样的话，即使他们每天都在做善法，但没有以菩提心摄持，其结果也最多是个人天福报。同样，出家人也应该注意这一点，现在汉传佛教的寺院，每天早上三、四点钟就开始做功课，一直是佛号不断、梵音绕梁，然而他们心里到底为众生想了没有？如果有的话，这种精进确实值得随学；但如果没有，每个人都在为了自己而修行，那就是一个最大的错误，应当尽早改过来！

以上说的是“舍弃有毒食”，下面开始讲“莫学重义气”。

【如果有人对我们造成了伤害，我们也要断除那种睚眦必报、耿耿于怀，无论何时都无法排遣仇恨，（总想着“君子报仇，十年不晚”的那种世间人所赞许的义气。）】

世间人非常讲究“重义气”，如果有人曾经害过自己的亲友，就一定想方设法帮他们报仇雪恨。我在《旅途的脚印》中就讲过，有个人为了报杀兄之仇，放下家中的一切事务，带着随时可能燃烧的仇恨，揣着枪和刀子，风餐露宿、披星戴月地遍寻仇人，他曾扬言：“哥哥是我最亲的人，即使一百万也抵不上他的一根小

指头。此仇不报，我誓不为人！”若以世间人来看，他对自己兄弟的义薄云天，简直像《水浒传》里讲的一样，令人赞叹不已、非常羡慕，然而从发了菩提心的角度来说，这种行为就值得圣者呵斥了。作为大乘修行人，即使自己的亲人惨遭杀害，我们也不能起点滴的报仇之念，毕竟杀人者也是一个众生，他是在烦恼的驱动下才这么做的，我们如果伤害他的话，就会违背佛陀所有的大乘教言。

这个道理对某些道友来说，可谓耳目一新、闻所未闻，也许有人还会想：“这怎么行呢？别人杀了我的父母，我要是不报仇的话，今后怎么在世人面前抬得起头来？”对此，法王如意宝教导我们：就世间想法而言，保护自己的亲戚朋友、降伏不共戴天的怨敌，确是值得赞叹的英勇行为，但从大乘佛法的角度来讲，我们必须要对所有的众生一视同仁，不能有丝毫的亲怨执著！

【莫发粗恶语 勿候险阻处】

发了菩提心的人不能说粗语、恶语，也不能在别人遇难的时候落井下石、趁火打劫。



【我们绝不能说那种为了报复他人的恶毒语言而刺伤他众的话；即使他人有过失，我们也不说"这是他罪有应得！"之类的话语。】

"莫发粗恶语"，就算别人真有哪些地方做得很过分，我们也不应该为了报复而揭露他人的过失，或者在别人遇难时，不仅不帮忙，还要说些冷嘲热讽、不中听的话。

【即便他人对自己造成了一些伤害，我们也要舍弃那种时刻怀恨在心，一旦复仇的时机降临，就立即"报仇雪耻"的行为。】

假如某个人以前对我们造成过伤害，自己没有机会报仇时，虽然表面上按兵不动，但却一直耿耿于怀、怀恨在心，直到某一天，趁对方力量薄弱时，马上揭竿而起，连本带利地追讨回来。就像有些人一样，平时不管跟谁都嘻嘻哈哈，似乎没什么矛盾，可是一遇到机会，不要说金刚道友，就算是曾给自己传过法的上师，他也会把新仇旧恨一笔算清，甚至还在别人面前说："我早知道他的人面兽心了，只不过以前给你们暗示过，但大家都没有在意。知道吗？他以前还做过什么什么……"然后扳着手

指，一个一个开始数。这种卑鄙的行径在世间人眼里，也许司空见惯、不足为奇，但是修行人毕竟与世间人不同，如果我们也像他们一样乘人之危的话，怎么能称得上是大乘佛子呢？

什么是"候险阻处"？比如一个人要想杀害敌人，他就要选择有利的地势，候在"一夫当关，万夫莫开"的险处，趁敌人不备，将其歼灭，以此可以引申为某些人为了报仇，处心积虑以待时机。以前在"文革"时期，常可以看到这种事情：一个上师平时对弟子们管教太严，无意中得罪了某人，这个人很可能趁"批斗"时大做文章，对这个上师揭发检举，陷上师于悲惨的境地……那个年代的历史，我想不必多言，大家也非常清楚，这种做法，对于发了菩提心的人来说，是极不应理的！

【莫刺要害处 犏载莫移牛】

不要故意刺伤他人的要害，也不要将本该犏牛驮运的货物，移嫁到黄牛身上。

《修心七要》的内容，看起来还是有点难讲。虽然这一次我讲得比较急，但以后方便的时候，堪布、堪姆们每年应给大家传讲一遍，

这样对你们来说，收获会非常大的。

【绝对不要去做当众揭发他人过失、持诵致命咒语伤害非人等等之类的，凶狠残害其它众生的行为。】

“莫刺要害处”，首先讲到我们不要当众揭露他人的过失。有些道友平时揭别人短时，滔滔不绝、辩才无碍，简直是这方面的天才！即使别人没有招惹到他，他也会吹毛求疵，对人大放厥词。具有这种“美德”的人，能否算一个大乘的修行人？你们自己应该在心里掂量掂量。

这里还讲了，我们不能念一些降伏猛咒，去伤害非人等凶残的众生。听到这儿，有人也许会问：“你们密宗不是也有一些降伏咒嘛，这该作何解释？”的确，密法里是有一些降伏咒语，但这是在具足菩提心的前提下才能使用的，而且其结果必须是完全利益众生。此处所讲的，并不是以大悲心为出发点，而是以嗔心、害心等为由，持诵猛咒来伤害众生。所以，由于发心与结果的不同，二者绝不能相提并论。

我听说有些道友在看到“阿修罗”的一些举动以后，非常不满，私底下以嗔心念了很多

降伏咒来对付他们。要知道，作为一名大乘修行人，不管是对人还是非人，这种行为都是绝对禁止的。若有违犯，必将会彻底毁坏菩萨戒的命根！

【还要杜绝那种以狡诈之心而将降临在自己身上的责任或过失推诿、转移给他众的恶毒行为。】

“犏载莫移牛”，意即犏牛背的货物，不要转移到黄牛身上。此喻说明，本来是自己的过失，就不能恶意嫁祸于人，让别人替自己背黑锅。

今天我在处理一些纠纷时，一个道友忏悔说：“千错万错，都是我一个人的错，当天发生的事情，都怪我不好……”事后我想：他这种勇于承认错误的态度还不错，假如明知道自己犯了错却不敢承认，一口咬定是别人的过失，自己什么毛病都没有，这样就不是一个真正的修行人。平时我在处理一些问题时，如果每个人都能像他一样，不讲自己的功德，只讲自己的过失，所有问题就很好解决了。

在修行过程中，最可怕的魔就是内心的我执魔，一旦我们被这个魔控制，就会始终觉得

自己做什么都对，别人做什么都不对。记得我们前面讲过，朗日塘巴格西说："所有的甚深教法，都是将所有的过失归于自己，而将所有的功德赋予尊贵众生。"这一点，世间那些自私狡诈的人肯定做不到，但作为发了大乘菩提心的修行人，你们是否能做得到呢？

【不好强争先 断除诸邪命】

不要争强好胜，要断除一切邪命养活。

【我们必须驱除那种通过千方百计，而将与人共有的财物受用归于己有的心态与行为。】

比如在赛马时，每个参赛者都想尽量把对手甩在后面，自己一个人遥遥领先，同样的道理，在同一个场合中，有些人千方百计、不择手段地利益自己，排挤他人，所有名声、财富、受用等好处，都由"我"一个人独自占有，千万不能让旁人分得一杯羹。这种恶念，就是这里所讲的"好强争先"。

【更要弃绝那种为了让自己得到究竟的利益，而暂时先让他人获利得胜，自己吃亏失败；或者为了灭除恶魔或疾病而去修心之类的、有计谋、有条件的自私行



为。】

此处提到了两种更应唾弃的行为：有些极其狡诈的人，为了自己能获得究竟的利益，暂时让一点蝇头小利给别人，以作为"放长线钓大鱼"的诱饵。就像社会上的某些生意人，动不动就声称"跳楼价"、"买一赠一"、"亏本大甩卖"，表面上似乎是顾客占到了便宜，但实际上，他自己一点儿也没亏，早就囊中鼓鼓、一本万利了。

还有些人，修心只是为了消灭自己的疾病或魔障，至于其他众生，根本不在考虑的范围之内。这种自私自利的行为，我们也必须要根除。

【在有些人的心目中，仿佛又将修心法门仅仅作为能够利益妖魔鬼怪的方法来修持，既然如此（尽心尽力地取悦于鬼神），那就与苯波教的做法一般无二了。】

这句话是说，我们若将修心法门当作利益鬼神的方便，就与苯波教没有什么差别了。这是什么意思呢？《大圆满前行》中讲，苯波教以新鲜的血肉为供养，通过念诵一些仪轨，暂时取悦一些鬼神，使它们愿意为自己效劳，以成办某种利益。同样，如果我们也是以修心为

代价，为了让自己健康、发财，而念诵一些仪轨、供养诸佛菩萨，那么这种“为自己而尽力取悦圣尊”的举动，就与苯波教无二无别了。

既然不能以自己的利益为出发点来念经，那我们生病或遭遇到违缘时，应以什么样的心态念经呢？正确的心态是这样的：由于我的一切都属于众生，所以如果我身体健康对众生有利，就请三宝加持我疾病痊愈；如果我生病对众生有利，就请三宝加持我的病千万不要好。如果有邪魔鬼魅来加害我，也愿我能依靠诵经的功德，满足它们的一切所需……

按贡智仁波切的讲义，这句话还有另一种解释：“断除诸邪命”是指断除一切邪见、邪修、邪行。所谓“邪见”，指的是常见、断见；“邪修”是将本来不正确的修行，误认为是正确的修行；“邪行”指将违背戒律的行为，当作是应该遵守的行为。以上这三种邪命，我们全部要一一断除。

【而作为真正的正法，是必须能够对治自己的烦恼与妄念的。】

【天莫沦为魔】

天尊切莫沦落为魔众。本来天尊是用来恭敬供养的，但如果没修好，就会变成给自己带来违缘的魔众。

【世间人都说：如果不恭敬自己的神，神就会伤害自己，这样一来，天尊也就沦为魔鬼了。

同样，如果我们通过修心，反而使相续中的我慢、骄傲不断增长，那么这个（修心之）法就变成非法了。】

世间很多天尊神灵因为不是修行者，所以就很容易被得罪，如果时时对他恭敬有加，他就会照顾你；倘若一天没有好好恭敬，天尊就可能会反过来伤害自己，同样，正法本来是对治烦恼的一剂良药，可如果没有抓住修行的窍诀，依靠正法不仅无法调伏烦恼，反而会成为增上嫉妒、傲慢的近取因。这样一来，如同天尊沦为魔一样，修心的法也就变成非法了。诚如帕单巴尊者所说：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”

在此提醒大家，我们供护法应选择正规的护法，要么是佛菩萨的化身，要么是被佛菩萨调化好的世间鬼神。像格萨尔王、单坚等大圆满三大护法之类的护法，我们就可以放心地供养，对这些护法，即使因为某种缘故而中断供

养，他们也不会降罪于我们，而其他偶尔会给我们带来某些暂时利益的世间护法就很难说了。所以，在选择护法方面，我们一定要慎重。

【依靠修心教法来修习的目的，就是为了能调伏自己的相续，如果心相续反而因我慢而变得刚愎自用、顽固不化，则是根本没有领略到正法关要的表现。这就如同魔鬼从东方来加害，而我们却把替身品、赎命物送到西方的做法一样。】

《开启修心门扉》中也有这个公案：我们遣魔的时候，理当把替身品、赎命物送到魔鬼来的东方，如果南辕北辙，本该送到东方的东西却送到了西方，那就没有办法遣除魔障的危害了。同样的道理，修心是为了调伏相续中的烦恼，但如果方向搞错了，没有针对"我执"下手的话，不仅无法遣除烦恼，反而会令自己的烦恼更加增上，相续也会变得更顽强难化了。

大家看起来似乎非常困了，那我就把后面的部分直接念下去吧……

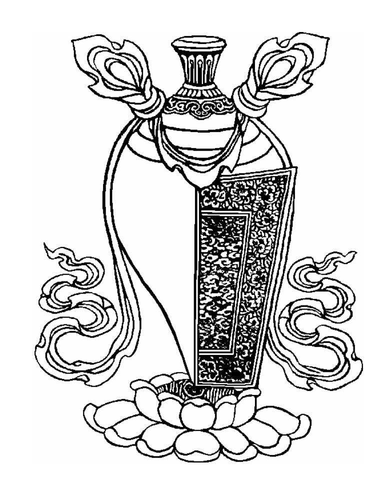
【因此，我们必须要对症下药，彻底地斩除珍爱自己、执著自己的心念，将自己视为与所有众生的仆人一般低贱。

为乐莫求苦

如果在自己的亲朋好友等等去世的时候，自己想到的却是"这下他的衣食、财物、法本等等终于可以归我所有了"；在施主生病或死亡的时候，自己却在盘算"他们一定会来以供养而行善积德，（我便可以从中获利了）"；在某位与己相当的修行者离开人世之际，自己也认为"现在就只有我一个人有福报了"；在敌人死亡的时候，也幸灾乐祸地想着"他从今以后再也不会来祸害我了，这是多么称心如意的事啊"……

上述诸类为了自己的快乐，而希望他人痛苦的想法，我们务必要斩草除根。】

所南德义檀嘉热巴涅……（回向偈）





第七节课

（2005 年 7 月 13 日晚上 9 时）

今天讲《〈修心七要〉耳传略释》的最后一个问题——修心的学处。

一般来说，学处和誓言虽然称呼不同，但意思都一样，而此处它们的角度略有差别，誓言主要从“破”的方面讲，学处是从“立”的方面讲的。也就是说，前几天讲的誓言是提醒我们在发了菩提心以后，有些事情不能做，而这里讲的学处则告诉我们有些事情必须要去做。这就是二者之间的差别。

这次的《〈修心七要〉耳传略释》讲得不是很详细，一方面是因为时间的关系，另一方面，晚上讲课的效果也不是特别好。但不管怎么说，我们只有今天、明天两堂课了，希望大家能够善始善终、专心听讲。

甲七、（修心之学处）：

【诸瑜伽摄一】

“瑜伽”是指日常的言行举止、所作所为，“摄一”就是全部归摄于利他的菩提心当中。

【我们还应当修学令修心之法不但不退失，而且要不断增长的方法。所谓“诸瑜伽归一”的意思，就是指修心者在修持包括饮食、穿衣等等在内的所有瑜伽中，都要以利益其他众生的念头摄持。】

以前没有生起菩提心的话，应想尽一切办法使它生起，生起以后，不仅要让它不退失，还要通过各种方法使它增长。怎么增长呢？就是“诸瑜伽摄一”，即在平时的行住坐卧中，所有的威仪都要有利益众生的念头。无论是穿衣、吃饭，还是走路、睡觉，甚至包括上厕所，不管是好的还是坏的行为，都要以利益众生的菩提心来摄持。比如说，早上起来，洗脸时应该想：“当愿众生，得净法门，永无垢染”吃饭时想：“当愿众生，禅悦为食，法喜充满”……平时不管做任何一件事情，首先想到的就是利益众生。

然而，现在大多数人恰恰相反，无论遇到什么事情，第一个想到的绝不是众生而是“我”，例如“今天我要出门办事，请上师加持我顺利”、“我在路上时，请保佑我不要出车祸”……这就是大多数人最不好的一个习气毛病，做任何事情都是自私自利的发心，这对于修行人来说，

是非常不应理的。所以，我们必须要改变原有的习惯，一切威仪都以菩提心来摄持。当然，刚开始的时候，可能往往记不得发心，或者在做事过程中把利他的心忘了，这些情况比较常见，但若能以正知正念长期串习的话，最后所有的行为都会不离菩提心的。

真正具有菩提心的高僧大德，无论处于什么环境和地位，都不会舍弃利他的菩提心。比如，当他被众人恭敬赞叹时，不会认为我是多么了不起；当他贫穷困苦，甚至被关在监狱里时，也不会考虑个人的安危，考虑的只是众生的利益，愿自己所受的苦可以代替一切众生的苦，而且在监狱里还为众生传法，开示取舍的道理。大家都知道，在整个世间，最恶劣的环境当属监狱了，如果一个人身陷囹圄都能不舍菩提心的话，那在快乐或平庸时，也肯定不会舍离菩提心的。

所以，我们应该经常观察自己的行住坐卧能不能以菩提心来摄持，如果能的话，也用不着天天手拿念珠，嚷着非要闭关不可了。

在这一点上，高僧大德与我们凡夫是不一样的。以前我和上师如意宝去国外时，遇到一

些风景优美的花园，他老人家似乎和大家一样，也会对馥郁的鲜花、雅致的环境赞叹一番，但与我们不同的是，上师对这一切毫不贪恋执著，而且还以菩提心摄持，将这种快乐回向给一切众生。由此可见，发了菩提心的高僧大德，不管是在什么场合下，都与普通人不相同，他们能把所看见的、所接触的外境全部用上，没有一个不是用来修菩提心的。他们痛苦也好、快乐也好，到汉地也好、到藏地也好，在城市也好、在乡村也好，一天 24 小时从来没有浪费过一分钟，全部都在修菩提心。可我们呢？心情好的时候，能修上一段时间；心情不好时，就根本不修了，尤其是遇到一些比较可怕的违缘时，不仅菩提心的影子找不到，而且修行的行为也可能会完全舍弃。这就是没有修炼的缘故。

【遇违缘修一】

在遇到违缘时，唯一应该修什么呢？就是利他的菩提心。

【我们在修持修心教法之际，如果出现因罹患疾病、魔鬼障碍、他人憎恨以及自己的烦恼更为猖獗等等，而令自己不想继续修持修心教法的时候，就应当思维：



在这个世界上，有许许多多的众生都在承受着与自己一样的灾难，从而对它们生起不可抑制的慈悲之心。】

修行的时候，作为欲界众生，不可能一生当中完全一帆风顺，没有任何违缘。有时会不幸患上癌症、肺炎、肝炎等疾病；有时会遭遇到人或非人的魔障侵害；有时心情沮丧，觉得每个人都看不起自己、歧视自己；有时候相续中的烦恼特别猖狂……遇到这些情况，很多人都不想修了，甚至认为：上师三宝一点儿都不加持我，像我这么倒霉的人，未来又有什么希望呢？还不如就此堕下去吧，算了吧……

当自己对自己非常失望时，大乘修行人应该这样思维：在这个世界上，有许许多多的众生正蒙受着和我一样的灾难，愿我来代替他们的苦，使他们远离灾难，永远快乐。诚如《佛子行》中所说："贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。"

讲了这么多天的修心教言，你们遇到问题时应该多多少少能用上一点吧！可是昨天刚讲的内容，现在用不上的还是大有人在。刚才有个老年人给我打电话："上师，我现在非常痛苦，又生病、别人又欺负我，您能不能给我找出一

个解决的办法呀？"其实，不要说是我，就算是诸佛菩萨，除了这个办法以外，也没有别的办法了，于是我对他说："你可以观想自他交换，代一切众生受苦啊！"那个老人听后回答："这个办法也对，但我想……应该还有一个行之有效的方法吧？不然的话，怎么还这么痛苦呢？"一方面可能是这个老人的业力现前，另一方面也是由于他没有以这些修心的法要来调伏相续，总以为从别的地方吃点药、得个加持，依靠某种物质的力量，就能消除自相续中的烦恼。其实，这是一种错误的观念。

那正确的观念是什么呢？当身患重病、别人也欺负自己的时候，应当这样想："愿一切众生的疾病、痛苦，以及所有不愉快的事情，全都集中在我的身上，让我一个人来承受痛苦。"这就是《修心七要》上上下下最根本、最唯一的窍诀！

有些道友这几天听了这部论以后，觉得对调伏自己的相续很管用，下课后纷纷来我面前致谢，感谢我能传这么好的法。我想的确如此，这么好的法门，如果大家好好闻受修持的话，对自己一定是有帮助的。第一堂课我在给大家

介绍无著菩萨时说过：无著菩萨的金刚语，没有一句不让人生起菩提心的，所以上师如意宝以前就非常想讲无著菩萨的《入行论·善说海》；我刚来学院时，在一位堪布座下听辅导，他老人家也很喜欢背无著菩萨的论典，常听他赞道："无著菩萨的教言对人们的相续非常有帮助，它能令我们很快就生起菩提心。"

在座的道友，不知道你们这一次有没有真正生起菩提心？如果没有，那能不能想到："菩提心真是非常难得，虽然现在没有生起，但是我一定要在不久的将来，想尽办法让它在自相续中生起来。"其实，世俗菩提心对我们来说，生起来也并不困难。如果是证悟胜义菩提心，或者通达无上大圆满的光明觉性，这对我们凡夫俗子来说是有点难办，可世俗菩提心，只要你方法掌握了，在此基础上反复串习，我想在相续中产生也不会难如登天。

【并进一步观想：但愿能将这些众生的所有灾难全部聚集在自己的相续……从而修持自他相换。】

当自己正在感受痛苦时，要知道，世界上还有成千上万的众生也在感受着和我们一样的

痛苦，此时应该发愿：通过修自他相换的力量，誓愿代一切众生受苦。

释迦牟尼佛因地时曾转生为匝哦之女，因踢过母亲的头，后来堕入了地狱，当他在地狱中感受铁轮飞顶的痛苦时，他发愿："世界上无数和我一样因忤逆母亲而感受这种痛苦的众生，但愿他们的痛苦都由我来代受。"以此菩提心的功德所感，他死后转生到了天界。这个公案充分说明，我们在值遇痛苦和灾难时，唯一能解救自己的，就是利他的菩提心。

【初后行二事】

"初"指早上，"后"指晚上，"二事"是指愿菩提心和行菩提心，或者世俗菩提心和胜义菩提心。这个颂词的意思是说，无论早上还是晚上，我们都不能忘记修持这两种菩提心。

【在每天早上，我们应当以"今天无论如何都不能离开两种菩提心"的动机来带动所有的行为；在白天，也要时时刻刻以这种正知正念来摄持；晚上睡觉前，我们也应该对当天的行为加以反省，如果发现有违背菩提心的做法，就要狠揭猛批自己的过失，然后励力忏悔，并且发誓："今后一定要杜绝这种情况的发生！"；如果



没有发现违背菩提心的做法，就应当在心中生起欢喜，并且发愿“我今后仍然要像这样修持。”】

早上起来时，应该想：“今天所做的一切，最好不要离开菩提心，也不要做违背菩提心的事情。”以这种心态来带动白天的一切行为。《大圆满前行引导文》中也讲到，早上的时候，我们不要像牦牛从牛圈里爬起来一样，马上就起床，应该好好思维昨天晚上做了什么梦，如果是善法方面的梦，就应随喜功德并作回向，如果是不好的恶梦，则要精进忏悔。在白天，也应时时刻刻以菩提心来摄持自己的言行。到了晚上，不要在无念的状态中，倒在床上就蒙头大睡，而应在临睡前，坐在床榻上，想一想白天都做了什么。如果一天的所作有违背菩提心、违背正法的，就要猛厉呵斥自己，并以惭愧心而进行忏悔；如果做的事情都是利益他人的，则将一切功德回向给众生。这样的话，一天的所作所为就决定不离菩提心了。

有些道友平时关在家里，与人不接触的时候，似乎菩提心修得还可以，但是一出门接触人，很快就因为看不惯他人的举动，而使自己的菩提心摇摇欲坠了，为了避免这种情况，就

干脆不敢出来，谁也不愿意接触。其实这种行为是不可取的。大乘的发心是利益众生，在此过程中难免与人接触摩擦，若想避免对人挑三拣四从而失坏菩提心的话，就应该像昨天讲的那样，唯一对他人观清净心、对自己观过失心，一生起恶念，马上就狠狠自责、励力忏悔，发愿从今以后一定要杜绝这种情况的发生。

倘若我们不仅没有危害众生，反而还帮助了他们，这时就要生起欢喜心，发愿今后仍如此行持。前天我和齐美仁真堪布放生回来，就遇到了这样的事情：当时齐美仁真堪布已经很累了，但看到商店门口有个六七十岁的老太太捡了很多纸箱子却背不动时，他不顾自己的疲劳，马上跑过去帮她背……虽然表面上看来这只是一个小小的行为，也就是世间人所谓的“学雷锋”吧，但从这些微不足道的行为中，却可以看出一个人的内心如何。世间的助人为乐，经常带着很多功利色彩，比如，能给我带来好处的人，我就愿意帮他；而对我无利无害的人，则根本不搭理，但修行人与此截然不同，无论对自己有没有好处，只要众生有困难，都愿意无条件地去帮助。

到了晚上，还应该反省一下当天的所作，看看自己在白天都做了哪些事情：有时候会发现自己的行为很不如法；有时候会觉得一天下来收获很大，该背的经论也背了，该听的法也听了，没有损害任何道友，还救了一只濒死的小蚂蚁；有时候一天的行为都处于无记当中，除了一日三餐以外，什么善事恶事也没有做，一直是浑浑噩噩的……这几种现象，哪些该取、哪些该舍，我们心中必须要有数。

【二境皆应忍】

无论顺境还是逆境，一旦出现后，就都要学会安忍。

【在眷属、财物等等十分圆满富足的时候，我们应当不骄不躁地将这一切了知为如幻，并尽可能地将其转化成利他的方便；】

以下讲了在我们面前将会出现的两种对境。第一种是顺境：由于前世的业力，或者今生的一些方便，有些人不仅眷属众多，财富、地位、名声、权势异常圆满，而且也有无数的人对他恭敬赞叹，觉得他非常了不起。在这个时候，大多数凡夫人都禁不起外界的诱惑，觉

得自己春风得意，进而生起傲慢心来。其实这是不应理的，要知道，现在的这点福报，若与以前的转轮圣王、多闻天子相比，简直如蚁穴般低劣浅陋，而且，福报的本性是无常的、有漏的，享受完后就消失无存了，既然如此，这些暂时的东西又有什么可骄傲的呢？所以在遇到顺境时，应尽量将这一切观为如幻如梦，并尽可能地以自己所拥有的财富地位来利益众生。

然而可怜的是，有些人尽管家财万贯、富可敌国，却从来也没有想过要利益别人。前段时间，我和慈诚罗珠堪布去了一个地方，当地有个非常出名的有钱人，名下拥有几十家豪华宾馆，但他从来不供养三宝，也不修建学校，只是把赚来的钱不断投资再建新的宾馆，几十年来一直乐此不疲。当时我想："现在有那么多孩子读不起书，如果他愿意拿出自己一个月的盈利，也能建一所学校，让几百个孩子有书读。可惜的是，他根本不愿意积这个福报，还在一门心思地只为赚钱，如今他已经六十多岁了，如果再不抓紧时间为后世多积点资粮的话，一旦大限来临，来世一定会非常可怜。"

不仅有钱人如此，现在的有权人也是同样，他们虽然拥有高官厚禄，但却没有想过利益众生，所拥有的权势仅仅是为了自己获得今生的安乐而已。所以有时想想，法王如意宝真的是非常了不起，他老人家利用自己的名声、地位、修证等，将我们这些可怜众生从无明的黑暗中解救了出来，如果上师也像那些人一样只顾自己的话，我们是得不到什么利益的，如同天空中虽有太阳，但若被乌云障蔽，地上的万物也无法依靠阳光茁壮生长一样。

在座的道友中，将来能拥有名声、财富、势力的，肯定会大有人在。如果你们得到了这些，希望能有个很好的打算和安排，除了维持自己的生活以外，应该尽量利用这些名声、财产来利益无边众生。这是最重要的！

【在衰落颓丧到除了地上的流水以外，再也没有比自己的处境更加落魄潦倒的地步时，也要了知这一切也是如同幻觉，并毫不畏缩地观想由自己来领受其他众生的没落衰败。】

这里讲的是如何面对逆境：有些人尽管昔日非常风光，但是否有一天会沦落到除了地上的河水外再也没有比自己更低下的人了呢？这

很难说。假如真有这么一天，也不能一蹶不振，而应坚强起来，了知这一切如同幻相，并毫不畏缩地观想由自己来领受其他众生的没落与衰败。

在“文革”期间，很多高僧大德就是这样，当他们被众人批斗时，依旧默默无闻地修行，观想一切如梦如幻，并进行自他交换；批斗结束后，他们又将刚才的功德，全部回向给一切众生。试问，当我们处于这种境地时，能否也有这么大的勇气？可能一般的世间人早就瘫在地上，爬也爬不起来了。然而作为修行人，是绝不能退缩、畏惧的，应观想世间所有众生的痛苦，心甘情愿地由自己代受。

这种心态，不仅对出家人很重要，对世间人也同样重要。世间人在生意、名声等方面非常辉煌的时候，会意气风发、踌躇满志，然而一旦遇到挫折，比如声誉败落、公司破产等，他们便会想到自杀。叔本华曾说过：“如果一个人对生活的恐惧，超过了对死亡的恐惧，那他肯定会选择自杀。”我觉得这句话说得很有道理，的确，一个人在现实生活中，如果再也没有生存下去的勇气了，那必定会选择死亡。当

然，对于一个修菩提心的人来说，这种情况就另当别论了，生意破产没什么，感情失败也没什么，不管遇到何种打击，都有将其转为道用的窍诀，都有令自己重新站起来的力量。

【舍命护二事】

“二事”是指总的誓言（三种戒律）和分别的誓言（本论所讲的修菩提心的戒律）。对于这两种誓言，纵然舍弃生命，也应当尽力保护。

【如果没有总的誓言，尤其是如果没有修心教法的誓言，今生来世就不可能得到快乐。因此，我们应当以生命来捍卫、守护这两种誓言。】

“总的誓言”在贡智仁波切的讲义里解释得比较清楚，即别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，这三种誓言在修行当中不可缺少；分别的修心誓言（前面已讲过）也非常重要，倘若舍弃的话，就不可能获得今生和来世的快乐。所以，我们应当以生命来守护这两种誓言。

以前有无数的高僧大德，纵遇命难也不舍弃这些誓言。《大圆满心性休息大车疏》中引用过一个教证：“为了身体可以舍弃自己的财富，为了生命可以舍弃自己的身体，为了佛法可以

舍弃自己的生命。”财产、身体、生命、佛法这四者相比，价值大小有一定的差别：一般来说，身体比财产重要，为了保护自己的身体，我们可以不惜花费巨资，甚至倾家荡产；生命又比身体重要，为了保住生命，情愿截掉身体的一部分；最后是佛法比生命重要，为了护持正法，就算牺牲生命也愿意。因此，为了守护佛法中的这两种誓言，我们纵舍生命也应在所不惜。

如何才是失毁誓言呢？在一切菩萨行中，“不舍众生”是最关键的，如果舍弃了众生，自己的誓言就不清净了。所以，守护誓言的落脚点就是：宁舍生命，不舍众生。如果修行只是为了自己的解脱，而不是为了利他，这种心态就已经失毁誓言了。

【当学三种难】

应当修学以下三种困难。

【在烦恼初生之际，首先能够认知是非常困难的；中途制止、对治烦恼的过程，也是十分困难的；最后断除烦恼的相续，就更是相当困难。所以，我们应当为了能够在烦恼萌生之际便立刻察觉，中间以生起对治力而加以断除，最后令这些烦恼不再生起而精勤努力。】

这三种困难分别针对的是烦恼的三个阶段。第一、在烦恼刚萌芽的时候，能认知它非常困难。很多人都认为自己是好人，根本没有认识到相续中还有嫉妒、贪心、嗔恨等毛病，就像世间人常说的："别人脸上有只小虱子，自己能看得出来；自己脸上有头牦牛，却不一定能看得出来。"这个比喻充分说明了，即使自己的过失再大，也不一定能认识得到，因此，在烦恼初生的时候，认识它是相当困难的。第二、烦恼生起来时，虽然认识到了，但采取措施把它断除，也很困难。比如正在生嗔心的时候，观菩提心不行，修大圆满也不管用，由于平时的串习力微弱，此时什么教言都排不上用场，对治起来异常艰难。第三、把烦恼的相续完全断尽，就像烧坏的种子无力生芽一样，更是难上加难了。

既然初、中、后有这么多困难，那我们应该怎么办呢？烦恼初生之际，先要马上察觉它，然后依靠正知正念的宝剑，将它消灭在萌芽之中，正如《佛子行》所说"烦恼串习难对治，执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行"；中间通过各种方法，加大力度与烦恼

作战，当然，对治烦恼最好的方法是大圆满（认识烦恼的本性，将五毒转为五智），其次是修自他交换，观想所有众生的烦恼集中在自己的相续，直接将贪心、嗔心转变为利他的菩提心；然后就是根除烦恼的种子，令其一断永断，不再生起。

断除烦恼的方法是否都一样呢？并非如此。《中观四百论》云："贪有从因生，亦有从缘起，从缘所起贪，易纠治非余。"也就是说，有些烦恼是依靠往昔串习的同类因而生，有些是从与境相近的缘而起。从缘所起的烦恼容易对治纠正，比如离开这些外境缘，住在寂静的地方等；而由因所引生的烦恼，若想真正断除，只有在获得圣地时方可。因此，烦恼的产生方式不同，对治的方法也不相同。

【取三主要因】

修菩提心时，不仅要学习三种困难，还要积聚三个主因。

【修法的主因包括：第一是要能够遇到具德的上师、善知识；第二是要让自己的心能够具有胜任的力量，以便自己能进一步如法地修行；第三是要聚集一切修行所需的顺缘。】

在修心的过程中，有三个主因必不可少：

第一、依止一位具有法相的善知识。尤其是当我们修学大乘菩提心的时候，所依止的上师相续中必须要具有利他的菩提心。在座道友除了极少数的人以外，大家几乎都见过法王如意宝，也亲聆过他老人家的大乘教言，虽然上师现在示现了圆寂，但我们在有生之年，能遇到像他老人家那样真正的大菩萨，这是非常有福报的，也可以说是具备了第一个条件。

第二、让自己的心具有胜任的力量。“胜任的力量”，就是所谓的心堪能，具体而言，是指对大乘教言有强烈的信心，能忍受修行中的种种磨难，并有战胜一切烦恼的勇气。有些人虽然皈依了多年，且每天都在听法，但相续始终都会产生一些粗大的烦恼，或各种各样的分别念，自己的心不能与法相应，这就是心没有胜任的力量或者心不堪能。要想成为真正的大乘修行人，从自身的角度，心只有与法相应，才能堪为法器。我看在座大多数人应该都具备这一点吧，你们不仅对大乘行菩萨道的教言很有信心，而且也能在相续中完全接受，这就是第二个条件的特征。

第三、要聚集修行过程中所需的顺缘，如饮食、住处、衣服、法本等等。如果这些不具足，修行也是非常困难的。比如，自己本来已经遇到了很好的上师，心也特别相应于佛法，但由于没有生活来源，或者没有住的房子，或者没有学习的法本，以致无法在这个寂静的地方继续生活下去，最后不得不到城市中化缘求生，这就是不具备第三个条件所致。

因此，如果真要修持菩提心，就应像《窍诀宝藏论》中所说的，必须具足一定的因缘和资具。什么是因缘和资具呢？就是这里所讲的三种条件。倘若这三样都已经具足，那么修行人的基本条件，就可以说是圆满了。

常住的道友们也应该好好观察一下，自己是否具足了这三种条件，如果已经具足了，这是非常非常难得的。尤其是遇到善知识这一条，世间人几乎都不具足，因为现在的邪师邪教太猖獗了，很多人根本不信佛教，即使信了，也不见得能遇到真正的善知识；就算遇到了善知识，但自心对佛法始终存有邪见，故而没有机会成为法器；如果遇到了善知识，自心也与佛法相应，可又会因为没有生活来源，而无法安



心办道，因此，我们若能圆满具足这三个条件，就应生起极大的欢喜心才对。

【如果这三个主因自己都能具足，就应当心生欢喜，并祈愿其他众生也能具足这三个主因；如果自己不具足这三个主因，就应当观想：在这个世界上，像我一样因不具足这三个主因而不能修持正法的众生实在是太多了！并继而对它们生起强烈的大悲心。】

如果具足了这三个主因，就应当心生欢喜，并发愿祈祷："但愿所有的众生都能像我一样，有机会具足这三个条件。"发愿对我们来说很重要，如果现在没有发愿，将来很多事情不一定能够成熟。以前我说过，所有的大乘发愿都包括在《普贤行愿品》中，其实它还可以涵摄在利益众生与弘扬佛法当中。利益众生、弘扬佛法是什么关系呢？从因明的角度来看，它们不是单独的两个他体，而是一本体、异反体的关系。只要利益了众生，那就是弘扬佛法，没有利益众生的话，就不叫弘扬大乘佛法。因为佛陀除了利益众生以外，根本没有别的事业，所以大家在发愿的时候，如果提到了"受持大乘教法"或者"利益无量众生"，就已经包括了大乘的一切发愿。

如果不具备这三个主因，或者上师不具足，或者生活资具缺乏，或是心不堪能，无法成为法器，如整天生活在烦恼中，上师传讲教言的时候，每讲一句，他都能生起一个邪见，看所有的道友就像敌人一样，似乎周围的人都在恨自己……这个时候可以观想："在这个世界上，像我这样因不具足三个主因而不能修持正法的众生实在是太多了！"进而对它们生起强烈的大悲心。

【并进一步真诚地观想：但愿它们不具备三主因的过患全部能成熟在我自己的身上，使它们都能具足三种主因。】

这种发心非常伟大，对一般人来说，也是极其困难的。没有这种发心，即使你再有能力、再有势力、再有智慧，也没办法利益众生。人生极其短暂，希望大家以后不管遇到什么环境、处于什么场合，心里唯一意念的，就是利益众生。

可是，只有一颗利益众生的心还远远不够，有些人成天坐在床榻上，翻着眼睛高唱："我要利益众生！为了度化一切众生……"但实际行动全部都在利益自己，这种发心就丧失了它原

有的意义。所以，发了多大的心，就要在实际行动中去做多大的努力，哪怕是一点点的事情，我们也要尽量做到。

在这种智慧的前提下，“我”在这个世界上就会变得非常渺小、不值一提。以前有个道友问我：“上师，以后学院万一没有了，我该怎么办？您老人家要是不在世了，我又该怎么办？……”我认为只要有了利益众生的心，学院没有也好、我不在了也罢，对自己都不会有太大的影响，相反，如果念头里全部都是“我”该怎么办，除了这个以外，怎样利益众生、怎样弘扬佛法，想都没有想过，就是最不好的心态了。

你们有的人也许以后有弘法利生的因缘，有的人也许没有，但即使你只是一个小小的尼众，就算只能到自己的家乡利益三四个人，也应该尽心尽力地去做。只要有了这颗心，今后佛法就一定会在很多地方遍地开花的。可是，有些人利益众生的心根本没有，他们念念不忘的只是：“如果学院没有了，上师不在了，这个时候我的衣食问题怎么办呢？我生起烦恼的时候怎么办呢？我看不懂经文怎么办呢？……”

一切的一切，都是围绕着“我”而进行。虽然作为一个凡夫人，有时也不得不考虑这些，但如果眼光仅仅盯在“我”的利益上，而没有拓展到一切众生，这就不是一个大乘修行人的风范。

记得去年在讲第二世敦珠法王的《教言精髓》时有这么一句话：作为修行人，有眷属也好、没有眷属也好，有名声也好、没有名声也好，这一切都不重要，唯一重要的是，在没有获得佛果之前，千万不能舍弃利他的菩提心。这一点，相信学了半年《释迦牟尼佛广传》的人，应该都有深深的体会吧。

大家住在学院的时间有多长，谁也无法确定，要想一辈子都像现在这样能够听经闻法，也是不现实的。每一个人都有他各自不同的业力，业力的风一吹起来，自己必定会随着它四处飘荡。在飘荡的过程中，如果你心中有一颗金子般珍贵的利他心，则无论飘到哪里，都会发出闪闪的金光；反之，如果没有这颗心，相续中只是遍满了自私自利的话，将会像《忠言心之明点》中所说的“自欲乐生三界苦”，永远都没有安乐、解脱的机会。

【修三无失坏 成就三无离】

应该修持三种无失坏：对上师的恭敬心不能失坏，对修心教法的信心不能失坏，对所承诺的誓言不能失坏。“成就三无离”指身、口、意三门不能离开一切善行。

【因为大乘的所有功德完全取决于对上师的虔诚与恭敬，所以，我们决不能让信仰恭敬上师的心念退失；又因为修心教法是大乘教法的心髓，所以，我们绝不能让欣然修习修心教法的欢喜心退失；对于大小乘包括极其细微的学处在内的所有学处，我们都要严加守护，不令退失。】

第一、不失坏对上师的恭敬心：不仅在金刚密乘中需要视师如佛，大乘显宗在讲菩提心的教言时，实际上也承认一切功德、加持的来源就是上师。对于这个问题，格鲁派的格西用过一个很好的比喻：如果绒草和太阳之间没有了火镜，绒草便无法燃烧起来，同样的道理，我们与佛陀之间如果缺少了上师，就不可能得到佛陀的真实加持。因此，历代祖师的传承、一切佛陀的加持，无一不是来源于上师，没有上师的大恩加被，我们相续是不可能生起无伪的菩提心的。比方说，释迦牟尼佛已经为众生转了三次法轮，但若没有上师如意宝的摄持，没有上师给我们传讲大乘菩提心的要点，也许在座的各位就无缘皈依佛门，或者即使已经皈依了，也不一定有通达大乘菩提心窍诀的机会。因此，上师是一切功德的来源，我们对上师的恭敬心不能够退失。

第二、不失坏对修心教法的欢喜心：所有的大乘佛法中，修菩提心是最重要的精髓，如果能专修此法，其余什么法都不修也是可以的。华智仁波切曾说：“修心修心自修心，若以菩提心修心，无有一分身语善，解脱道外别无处。”意思是，我们一定要好好修心，而修心的关键就是修菩提心，只要相续中有了菩提心，即使身口一点善法也没有做，这个人的结果除了解脱道外也没有别的去处了，所以，菩提心是一切大乘教法的精髓，是一切大乘教法的核心，倘若退失了对修菩提心的欢喜心和信心，那说明我们的修行肯定是有问题了。

有些人认为，有没有菩提心并不重要，修扎龙、生起次第，或者敲锣打鼓地开个法会才比较重要。现在社会上的人特别喜欢一些热闹

场面，但热闹不是真正的修行，噶当派的祖师们就不喜欢热闹。他们喜欢什么呢？喜欢观自己的心，默默无闻地让内心成熟起来，从加行到正行之间，一直静静地修行，而不愿意向外吹嘘任何功德。我们以后在修行过程中，也一定要这样随学，别人知道也好，不知道也好，关键是让自己的利他心慢慢在相续中培养起来。

关于这一点，我还要提醒大家：在修菩提心之前，一定要修共同前行，比如人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚等等，这几个必须要反反复复地修好。没有修好的话，表面上你可能会显现一些境界，但这是不稳固的，以后遇到一点点违缘，它就会像肥皂泡一样，终究必然破灭，一点实质也没有。相反，如果把加行的基础打好了，每个要点也观修得非常深入透彻，密法的一些境界就很容易在相续中生起来了。所以，在座的道友啊，我们现在传讲《大圆满前行》已经有半年多了，之所以讲得这么慢，就是想让大家慢慢地把加行的基础打好，这个基础打好了，其他的正行和理论方面的问题就很容易搞懂了。

以前在“文革”期间，藏传佛教有相当一部分人不管遭到多大的摧残，他们的心也不会退转，原因是什么？就是以前的加行修得好。如果我们也能把加行修得特别稳固，那以后即使遇到了再大的违缘，自己的修行也不容易退失了。

第三、不失坏所承诺的誓言：这里的誓言指的是戒律，包括别解脱戒、菩萨戒和密乘戒的所有学处。由于戒律是一切功德的基础，因此我们要严加守护，不令其退失。

【我们还要分分秒秒不离开身、口、意三门的善业。】

宗喀巴大师的一个弟子叫华吉沃西（大师的亲传弟子，如法依止了大师十二年），他所造的《修心七要·日光疏》中对这一句话是这样解释的：身体不离开磕头、转绕等一切善法；口中不离开持诵心咒、赞叹别人功德；心中发起无上的菩提心，如此身语意三门时时要与善业相应。

【于境修无偏 遍且深修习】

对于任何对境，不管是有情、还是无情，都应该平等无偏地修大悲心。同时，这种大悲



心不能只停留在口头上面，而应在内心深处真正地修持。

【对于外境的众生以及非众生的器世间，我们都要毫无偏颇、一视同仁地以修心法门应对；】

对于人和非人等一切众生，以及地水火风四大所组成的器世间，我们都要一视同仁地修菩提心。有人听了以后会问："对于有情众生，我是可以修菩提心和大悲心的，但是对四大等无情物，我怎么修菩提心呢？"

其实这里的"修菩提心"，指的是依靠修心法门来对待。比如说，当自然界四大不调，出现一些严重灾难时，没有修行过的人就会怨天尤人；前一段时间这里下暴雨，有些道友的房子出现裂缝，就骂老天爷不长眼；还有冬天的炉子生不着火时，修行不好的人也会大发雷霆，抱怨一气……对于这些情况，我们都要以修心法门来加以对治，这就是"于器世间修悲心"。

【对于内心所出现的一切，都应当以修心来涵盖，并且不能仅仅将这些停留在口头上、言词中，而是要深入彻底地将其融入心坎深处。】

对于内心所出现的一切念头，都应该做到

以菩提心来摄持，不仅如此，还要将利他之心融入到心坎深处。

以前恰卡瓦格西在接近圆寂时，突然说道："有点不对了，我原来想的不是这样！"并吩咐旁边的色琼瓦："你赶快帮我在佛像前做供养，我要重新发愿。"色琼瓦听后大惑不解，问及其中原因，恰卡瓦格西答道："我本来想在临死的时候，将所有众生的痛苦变成一个黑团，融入自己的心间。可是刚才当我看到极乐世界时，竟然生起了想要往生的念头，这是完全不对的，所以我要重新发愿。"

大家想一想，如果你们在临死的时候，往生极乐世界的征兆已经出现了，这时你们会怎么样？肯定会高兴得不得了，一心念佛求愿往生。可是恰卡瓦格西却没有这么做，因为他唯一的愿望就是利益众生，帮助众生摆脱痛苦。在他的发愿文中，可以看到："凡是见到我、接触我、听到我声音的所有众生，但愿他们能够迅速圆满如来正等觉的佛果。"他时时刻刻都在为了众生而发愿，所以当见到极乐世界的瑞相时，能毅然决然地舍弃自己往生，而选择代一切众生受苦。这种至高无上的境界，就是这里



所讲的“将利他之心彻底融入心坎深处”。

【于厉境恒修】

面对严厉的对境，也应恒时修持菩提心。那么，什么是严厉的对境呢？

【对于自己的竞争对手、势均力敌的同伴、自己未曾加害对方，而对方却来伤害自己的以及因业力牵引而让自己打心眼里讨厌的众生等很难让自己生起慈悲心的对象，我们更应当特别地修习慈悲心。】

对于自己的竞争对手，对于与自己等同的人，甚至对那些无端伤害自己的人，都应当专门修习慈悲心。

有些道友可能是由于前世伤害过别人的原因，今世经常没有任何理由，就被一些人特别恨、特别讨厌，遇到这些严厉的对境时，我们更应该难行能行、难忍能忍，以慈悲菩提心来对待他们。

【对于上师以及父母等严厉对境，我们更是要断绝那种伤害他们的想法和行为。】

上师以及父母，这些都是严厉的对境，在显现上不管他们对我们如何，我们也不能生起

丝毫的嗔恨心，或者伤害他们的念头。

【不依赖他缘】

修心的时候，不应该随外在的因缘而转。也就是说，外在的因缘如果具足，自己就好好修行，一旦不具足了，就放弃修行，这种做法是完全不合理的。

【我们不需要观待拥有衣食等等资具，无有人与非人的伤害，以及身体健康等等顺缘的具备。在这些顺缘不具足时，我们就要以两种菩提心而将这种不具足转为道用。】

修心不应该观待外在的因缘。比如说，有些人吃的也有、穿的也不愁，既没有非人的损害，身体也很健康，当这些顺缘都具足时，修行会日进千竿，看起来非常不错；然而一旦衣不蔽体、食不果腹，人与非人天天加害自己，以至于百病缠身的话，原来的修行马上就退了。作为真正的修行人，千万不能这样。按理来说，身体好的时候，应该修菩提心，身体不好的时候，更应该坚强地修菩提心，天热也好、天冷也好，早上也好、晚上也好，顺境也好、逆境也好，我们都要始终如一地坚持修心，不应该

随着外境而转。

世间有种说法：“丰衣足食时是修行人，遭受违缘时是庸俗人。”这句话用在这里也很恰当。前几年学院遭受到违缘时，很多人都被吓跑了，一直音信全无，至今已经三四年了，他们的房子、衣服还在那儿，但其本人却生死未卜；相反，有一部分人在外面的违缘越来越猖狂的时候，修行不仅没有退步，道心反而越来越坚固、越来越强盛了，这种经得起考验的人，才是真正的修行人。

【今当修主要】

现在我们应当修最主要的。

大家都知道，佛法包罗万象、博大精深，若想在短暂的一生中把它全部修完，是根本不可能的，因此应当选择一个最适合自己、最有意义的法门，作为一生当中修行的核心。

【从无始以来，我们以业力所得到的所有身体都没有丝毫价值，为了让今生今世能活得有意义，就需要修持一个主要法门。】

无始以来，我们得到过无量无数的身体，但都是让它没有意义地白白空耗了，阿罗汉、

菩萨的境界，是一点点都没有得到过，否则的话，烦恼也不至于像现在这样深重。今生，我们又重新获得了人身，还遇到了大乘佛法，为了使自己活得有意义，就一定要修持一个最主要的法门。什么是最主要的法门呢？从密宗的角度而言，修大圆满是最好不过的，但在这里暂且不谈，先主要讲如何修大乘菩提心。

修心之前，先观察自己的发心是为了自己、还是为了众生？若是为了自己解脱，修心的利益就不会很大，故应为了众生而修。若为众生修的话，那是为了他们即生的利益而修、还是为了来世的利益而修？应该是为了来世的利益而修。在这两个条件的基础上，以下还有几个对比：

【与现世的利益相比，正法是主要的；而在讲法与修法二者当中，修法又是最主要的；而与其他的修法相比，修菩提心又是最主要的；在修菩提心方面，与依靠教理进行修持相比，依靠上师口诀而潜心修持又是最主要的；而与其他修行的威仪行为相比，坐在卧榻之上进行修习又是最主要的；与舍弃外境相比，依靠对治法又是最主要的。我们应当尽力修持以上这些主要法门。】

第一、对我们来说，现世的利益重要、还

是修持正法重要？当然是修持正法重要。现在很多世间人认为，今生发大财、工作顺利、家庭美满等事情非常重要，其实学过经论的人都知道，这些琐事并不重要，利用这个难得的人身，修持解脱正法才是最重要的；

第二、在修持正法当中，它又分讲法与修法两种，那么给人讲法重要、还是以菩提心摄持的修法重要？应该是修法重要。当然，给别人讲授佛法，佛经中也经常赞叹功德，如云：即使自相续中没有点滴功德，若能为人传讲佛法，也有不可思议的利益。可真正与菩提心的修行相比，应该还是修行最重要。

第三、在修行当中，修菩提心重要、还是修其他的法重要？所有的修法当中，除开大圆满以外，当然是修菩提心最重要。每个人都有自己的修法，比如修本尊、修金刚橛、修风脉明点……这些法若没有菩提心的摄持，就会像《文殊根本续》中所讲的公案一样，修法徒成恶趣之因。

第四、修菩提心时，上师的口诀重要、还是经论中的教理重要？当然是上师的口诀重要。如果依靠教理修持，《入行论》、《集学论》

等论著中的教理那么多，我们一生也无法学完，但若依靠上师的口诀来修（《〈修心七要〉耳传略释》就是无著上师的窍诀），则可归摄所有的大乘修行为一个要诀，使人轻而易举地就能明白修心的关键所在。

第五、在依上师的口诀时，坐在床榻上修习重要，还是其他的威仪重要呢？坐在床榻上修习重要。不然，在人群中一边说话，一边修菩提心，作为初学者，肯定是不能成功的，所以，初修菩提心的时候，最好采用闭关的方式，如果没有这种条件，那每天坐一两个小时观修，对自己来说也很有帮助的。有些人非常喜欢坐禅，早上坐，晚上也坐，但你们的坐禅是不是入于一种无色界的定了？这就不好说。我认为这些不是特别重要，观修菩提心才是最重要的，世俗菩提心如果生起来了，再在此基础上念佛、坐禅，才能达到真正的效果。

第六、在床榻上修习时，舍弃外境重要、还是对治烦恼重要？对治烦恼更重要。《入行论》中说：“何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。如是吾不克，尽制诸外敌，唯应伏此心，何劳制其余？”意思是，为了避

免脚被大地上的荆棘刺伤，愚笨的人需要足量的皮革遍覆大地，而聪明的人只需用一块靴底那么大的皮革垫在脚底，就等于盖住了所有的地面。同样，我们不可能将产生烦恼的外境全部铲除，只要降服住了自心的烦恼，就可以避免烦恼所带来的一切痛苦。

人生短暂，在座的道友，希望你们听过这些教言后，不要当成耳边风。什么才是一生当中最重要的修行法门？大家应该清楚了吧！



第八节课

（2005 年 7 月 14 日晚上 9 时）

现在继续讲《〈修心七要〉耳传略释》的第七个问题——菩提心的学处。

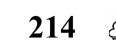
昨天已经讲了，修行人应选择大小乘中的哪一个法门呢？答案是选择大乘菩提心；那么，菩提心是以讲闻的方式修、还是以修持的方式修？应该以修持的方式修；修持是依教证理证来修、还是依上师的窍诀来修？是依上师的窍诀来修；上师的窍诀是在行住坐卧等威仪中修、还是坐于一处静修？应坐于一处静修；静修时，以舍弃外境的方式修、还是以对治烦恼的方式修？以对治烦恼的方式修。好，今天接着讲下面的问题。

【不颠倒是非】

【我们必须斩除以下六种颠倒：

第一、忍耐的颠倒。就是对修法所遇到的艰难困苦感到难以忍受，但却对降伏敌人、护持亲眷等等之类的苦难却很容易忍受的颠倒；】

现在的世间人对修行中的艰难困苦，如求



法、闻思、修法等，感到索然无味，根本没办法忍受，而对于降伏敌人、保护亲友、做生意赚钱等，却乐此不疲，再如何辛苦也愿意接受。

打个比方，现在你们每天只听一个多小时的法，这段时间如果对一个世间人来说，简直就是如坐针毡、非常难熬，但若告诉他："你不用听课，去赚钱吧！"那就算站在外面八九个小时，他也不会叫一声苦。有时我看见在学院修厕所的工人，一直在背大石头，从来也没有什么怨言，可让他们什么活都不用干，只是坐在宽敞明亮的经堂里听一节课，用不了半个小时，他们就会抱怨连天。有些道友也是如此，背书一两个小时，便会觉得身体吃不消，做一些散乱、无意义的事情，马上就精神抖擞、疲倦全无，摆出一副"舍我其谁"的架势。这些都是"忍耐的颠倒"——该忍的地方忍不了，不该忍的地方特别有精神。

真正的忍耐应像是一些高僧大德那样：对于别人挣了多少钱、开了几家公司等世间琐事，没有丝毫兴趣，即便听别人闲聊几句，也觉得浪费时间，难以忍受；而为了利益众生、寻求佛法，他们可以义无反顾，即使是常人难以想

象的苦行，也能当仁不让地坚强忍耐。你们现在闻思修行，就是为了将来能够成办自他二利，在此期间，不管是遇到气候的严寒酷热、身体的四大不调，还是生活的拮据困窘，大家也不能退缩。若能以菩提心的力量加以克服，不仅可以积累很大的功德，还能消除无始以来的深重业障。

【第二、意乐的颠倒。就是在修法方面趣味索然，而在谋求今生今世的荣华富贵方面却兴致勃勃的颠倒；】

很多人对修行佛法没有兴趣，给他们讲菩提心的功德、五部大论的殊胜，就像饿狗面前放青草一样，怎么也提不起精神来。反过来，如果告诉他们"怎样赚大钱"、"如何才能飞黄腾达"……他们准保会竖起耳朵、睁大眼睛，生怕漏掉了一字半句。

我们有些道友也是这样，一听到"背诵考试"、"修菩提心"等字眼，就觉得度秒如年，眼睁睁地盼望着赶快下课，但在看一些引生贪嗔痴的电视，或者没有意义的杂志时，他们便饶有趣味，即使白天不吃饭、晚上不睡觉，也是非常乐意的。这些坏习气不仅年轻人有，在

老年人身上也体现得淋漓尽致。有的老年人平时不喜欢念佛，偶尔念一点佛，也是从头到尾哈欠连天，更有甚者，佛号与呼噜声此起彼伏，可是如果让他看一些无聊的电视，或者与人摆龙门阵，他的意乐马上就增上百倍，即使不用喝咖啡，也能够通宵达旦，时刻保持清醒的头脑。这些都是“意乐的颠倒”。

【第三、品味的颠倒。也即不想品尝通过闻思修而获得的法味，却想尝遍世间诸妙欲之味的颠倒；】

本来，释迦牟尼佛的妙法甘露极为难得，就像《扎嘎山法》中所形容的：闻思修行的法味，能将我们相续中的酷热烦恼遣荡无余，所带来的安乐难以用世间语言表达。然而，如果让善根薄弱的人去品尝佛法空性、大悲、禅定的法味时，他却不仅没有感觉，甚至还像碰到剧毒一样避之不已。反过来说，他们对于世间的五欲妙乐、声色犬马，倒是津津乐道，全部是行家，品尝生猛海鲜、欣赏流行歌曲、去舞厅跳舞……只要能刺激六根欲望的，都愿意百试不爽、全盘接受。这种宁舍佛法无漏妙味，不舍世间有漏妙欲的现象，就是此处所讲的“品

味的颠倒”。

【第四、悲悯的颠倒。对造作恶业的人不生悲悯之情，却对为了修行而承受苦行的人生起悲心的颠倒；】

有些人对世间造恶的人不生悲悯，看到他们杀黄鳝、杀兔子，觉得习以为常，没什么大不了，相反，对于那些为求解脱而承受苦行的修行人，倒生起了极大的悲心，认为这些人在穷山沟里没日没夜地苦修，简直浪费了大好光阴，糟蹋了宝贵身体，这种如饿鬼般的生活，实在令闻者伤心、见者落泪。此类不分青红皂白的现象，就是“悲悯的颠倒”。

以前密勒日巴尊者在山中苦行时，遇到了贡塘地方的七位姑娘，当她们见到尊者枯瘦如柴的身体时，其中一个说：“这人真可怜，我们要发愿，来世不要得到这样一个人身！”另一个姑娘也附和：“是啊！这个样子，谁见了都会伤心的。”尊者听后心想：这些无知的众生才是可怜！于是，唱了一首道歌：“恶业所损诸众生，不见己过见人过……于诸真实修行人，弃置不顾如废石。”有些人就像这七位姑娘一样，认为出家人的生活没有乐趣，整天呆在穷山沟里，

电视不能看，肉也不能吃，一辈子中什么享受也没有，这种单调乏味的生活，对他们来说简直生不如死；而修行人呢，看到世间人贪得无厌、欲壑难填，怎样蝇营狗苟，也无法满足心中的欲望时，同样也能生起悲悯心，正如密勒日巴尊者所唱："尔怜我兮我悯汝，汝我皆执悲悯枪。"

今年我去成都时，也带了一个妹妹去看病，她以前除了在山里放牦牛以外，从没有见过外面的世界，到了成都，看到那里的生活以后非常羡慕，不禁感叹道："汉族人穿得这么漂亮，长得也这么白，就像天子天女一样，这种生活真令人向往！"后来，我带她去一个叫"老渔翁"的饭店吃饭，她见到刚才的"天子天女"竟然在吃活鱼、海鲜，马上打消了原来的念头，赶紧发愿："愿我生生世世不要变成这样的汉族人！"

有时想想也确实如此，现在汉地杀生的现象实在太普遍了，大多数饭店为了赚钱，一天当中要杀死无数的众生。一方面，这些被杀的鱼、泥鳅很可怜，它们一个个被开水活生生地烫死；另一方面，杀害它们、吃它们肉的人就



更可怜了，因为因果毕竟不会空耗，来世他们一定会加倍偿还的。

释迦牟尼佛的传记中曾记载：佛陀在世时，帕吉波国王率五百将士，一天之内将释迦族的八万八千人全部赶尽杀绝（关于此数目，不同经典有不同说法），即使世尊亲自出来劝阻，也无济于事。为什么区区五百人就能杀死八万八千个人呢？究其原因，就是因为这八万八千人前世当渔夫时，曾经捕杀过五百条鱼（帕吉波国王等五百人之前世）。

经常杀生、吃肉的人，一看到出家人，就认为他们非常可怜，每天除了吃一点青菜萝卜外，什么营养也没有，简直跟牦牛没有差别，但就我们来看，那些人为了长养自己的肉身，一天当中要吃这么多生命，这种不惧因果的举动，才真是可怜。在座有些道友以前可能也造过类似的恶业，所以必须要在有生之年精进地忏悔，一方面戒杀放生，另一方面发愿不再吃肉，这样即生当中才有忏悔清净的机会。

总结以上所讲的内容，我们应分清悲悯的对境：对修行人来说，暂时的苦行能换取究竟的安乐，故没有必要滥生悲悯；对世间人来说，



短暂的快乐换来了累劫的剧苦，这才是真正值得悲悯的对象。

【第五、营求的颠倒。不让依靠自己的人去追求正法，反而在如何营求今生圆满方面为他们出谋划策的颠倒；】

对于依靠自己的人，以财物地位等对其进行帮助是有必要的，但最主要的，是应以正法来饶益他们。我以前认识一位老板，他一方面给员工很多经济上的帮助，另一方面要求员工必须要信佛教，否则就不能在公司里任职，以此方便而使很多人都皈依了三宝。

相反，对如何营求今生的圆满，就没有必要去引导他们了。有些上师，为让弟子能够趋入正法，依靠了种种善巧和神通神变，而有些上师呢，不仅没有让弟子学修正法，反而让他们天天做饭打扫、处理琐事，如果这些上师像玛尔巴尊者一样是个大成就者，倒也还可以，但如果没有那种境界的话，这种误人子弟的行为就很不应理了。

对于"营求的颠倒"，《修心七要》其他讲义还有另一种解释：若有依靠自己的人，应引导他们为了众生的利益，获证圆满如来正等觉

的佛果，而不应希求自私自利的小乘声缘果，或者资财受用等人天福报。

【第六、随喜的颠倒。对轮回涅槃的安乐以及善行不加以随喜，在看到自己的仇敌遭受痛苦时，反而心花怒放的颠倒。】

"随喜的颠倒"是指有些人对于轮回和涅槃的安乐，诸佛菩萨有漏无漏的善行，从来不生随喜之心，可一旦看到仇敌遭受了一些痛苦违缘，他就心花怒放、大肆随喜。

《大圆满前行》中就有这么一个公案：有位格西听说自己的竞争对手——另一位格西，因为女人而破了戒时，心中兴奋难挡，回家烧了一壶好茶大行庆祝，这种幸灾乐祸的行为，后来遭到了很多大德的严厉呵斥，所以，即使是与自己关系最不好的人，我们也不能希望他们遭遇到任何痛苦。

然而，现在的世间人就不是这样，他们如果知道自己的怨敌受到了挫折，便乐不可支地大筵宾客，恨不得对方在痛苦的深渊中永远都不要爬出来。实际上，发了大乘菩提心的人，是不应该这样颠倒随喜的，不管什么身份的人，哪怕与自己关系再不好，只要受到了灾难痛苦，

我们都应一心一意观想由自己来代受这些痛苦，否则，颠倒的随喜必将摧毁自相续中的菩萨戒体。

【我们应当首先去除这六种颠倒，然后再依照六不颠倒的准则而修持。】

以上讲的六种颠倒，是平时生活中极易出现的，倘若不懂这些道理，我们就会忽略这些问题。

【不时停时修 当坚定而修】

修心不应该三天打鱼、两天晒网，而应以坚定的信心，持之以恒地长期修持。

【我们应当舍弃那种因对正法没有生起定解，所以在修法上时而修持、时而停滞的做法，而应一心一意、恒常不断地修心。】

修菩提心时，如果心情好，即便是两、三个小时，也会非常精进；如果心情不好，那就干脆不修了，这种做法是不对的。就像有些道友，在这几天刚讲完《〈修心七要〉耳传略释》的时候，会认认真真地闭着眼睛修两三天，但到了下个月，这种热情就没有了，再过两三年，

可能连法本也找不到了。

所谓的修行，噶当派大德说过，要像河流的相续一样从不间断，华智仁波切在《大圆满前行》中也说：“应当日日不断专注修法，活到老，修到老。”所以，从现在发下菩提心乃至没有断气之间，我们都应不断地修持，如果是在家人的话，不管是出差也好，做家务也好，只要有空闲，就一定要修持，这即是所谓的“精进”。

不过，现代人的“精进”经常是一曝十寒，两三天内依靠上师、道友的因缘，可以精进一会儿，但如果重新回到社会，不知不觉，又被金钱、欲望的巨浪冲得晕头转向了。学院开法会时经常有一些居士，每次下山时都信誓旦旦地保证：“上师，我知道修行就像吃饭一样，不能间断、不可缺少，所以我发誓回去后一定会不断地修持。今天在喇荣山沟里，以这么多的僧众为证，我一定不会欺骗您老人家的！”等过了两三个月，我打电话问他：“你修了没有？”回答是：“啊……我忘了，现在的事情太多，实在对不起……”

在家人面临的生活压力，也许是我们难以

想象的，尤其在当今的金钱社会，人们的消费水平越来越高，如果没有奔波、没有竞争，就无法维持最基本的生计。但不管怎么说，修行也要始终摆在第一位，这在所有的事情当中是最重要的。心里若存有这样的观念，即使平时再怎么忙，早晚肯定也能各抽出一个小时，一年三百六十五天，还是有很多修行时间的。当然，住在山沟里的修行人，每天除了吃饭、睡觉以外，几乎什么琐事也没有，在这种条件下，作为出家人，如果不把精力放在修菩提心上，那还有什么事可做呢？

【在尽心竭力地修持修心法门的基础上，还要专心致志、坚持不懈地修持。】

打好基础非常重要，若没有基础，一味地好高骛远，就如同冰上建筑一样，终究会彻底坍塌的，所以，我们在正式修心之前，一定要修好共同加行和不共加行，在此基础上，才能一心一意、专心致志地修持。

尤其对于老年人，如果让他们闻思、背诵，精力和智慧等各方面恐怕都跟不上，因此现在唯一应该做的，就是专心念佛，而念佛倘若没

有菩提心的摄持，虽然是有一点功德，但却不是往生的正因。所以，老年人每天除了将自己的精力放在修行上面以外，应多安排一些时间修菩提心，力争在临死前让这种心在相续中生起；而年轻人呢，就要利用大好时光多闻思经论，以期将来能肩负起弘法利生的重任。可是现在有些情况却不是这样：老年人不愿意好好修行，成天只想背因明、学中观，即使牙齿都没有，也要用牙龈把它啃下来；年轻人天天吵着要闭关，甚至有人 27 岁就想参加“老年班”……本来《〈修心七要〉耳传略释》只有六个颠倒，现在可能还要再加上一个——年龄的颠倒！

年轻人应该好好闻思，现在的汉传佛教、南传佛教在这方面非常欠缺，中国十三亿人口，完全精通五部大论（戒律、俱舍、因明、中观、般若）的，简直如凤毛麟角、少之又少。虽然法尊法师以前翻译过中观、因明、《现观庄严论》，但迄今为止，汉地培养出来的讲法僧才却并不多。纵览历史也可以看出，汉地以前几乎没有闻思的传统，多数人除了念佛、坐禅以外，佛法的精华教义基本没有系统研究过。尽管佛法是任

何外道、科学、哲理所无法比拟的，但由于内道弟子不懂其理，当别人问及“前后世为什么存在”、“业因果为什么合理”时，经常会哑口无言，而被世人嘲笑为“盲目”、“迷信”，在他们面前也抬不起头来。本来这些问题都是非常简单的，但由于大多数佛教徒没有闻思过佛法，所以尊贵无比的佛教，才变成.今天这种一蹶不振的局面。

因此，我们不能再固步自封了，改变传统势在必行，虽然有些人死守老观念不放（不愿意闻思），但如果这些弊端不改掉的话，佛法不会有重兴于世的一天。只把佛法停留在闭目坐禅，或是念阿弥陀佛的层面上，而将真正的教理束之高阁、无人问津的话，这是非常非常可惜的。所以，作为年轻人，你们每个人都有很大的责任，“我已经27岁了，可以参加老年班了”，这种语言不值得接受！

【以二观察解】

通过两种观察，从而获得解脱。

什么是两种观察？对此，不同论师有不同的解释方法。宗喀巴大师的弟子在《日光疏》

中，将其定义为细观察和粗观察。贡智仁波切则认为是观察烦恼和观察我执，即是说，一旦烦恼现形，就应以对治将其断除，如果我执严重，就要以无我的修法把它看破。而此处，无著菩萨又有另一种解释方法：

【首先观察自己的相续，看哪一种烦恼最大，并不遗余力地将其压服。】

找出自相续中最粗大的烦恼，然后想尽一切办法将其压服。

【其后，再依靠产生这些烦恼的对境等等重新进行观察，看还会不会产生这些烦恼。如果仍然会产生，就拼命地以对治法再次将其断除，直到这些烦恼不再生起为止。】

通过观察烦恼的本体，压服了粗大的烦恼，之后还要依靠生烦恼的对境，再作进一步的观察，看看这种烦恼到底存不存在了。

有些人认为自己修行不错，已经断除了相续中的贪心嗔心，可以到红尘里去度化众生了，实际上，当真正面对一些引生贪心、嗔心的外境时，会发现他的贪嗔烦恼还是照生不误，根本没有断除。这就如同以前的傲慢声闻一样，

自以为证得了阿罗汉果，所以离开寂静处来到城市，但当后来遇到外境生烦恼时，才知自己其实并未证悟。

因此，一方面要观察烦恼的本体是否存在，另一方面还要观察引生烦恼的外境现前时，烦恼会不会产生，这就是“以二观察解”。

【不好大喜功】

不应好大喜功，自我吹嘘，有点功劳就四处炫耀。

当然，有些大德为了利益众生，劝勉别人行持善法，而宣扬自己的功德，这种情况另当别论，但一般来讲，作为发了菩提心的人，利益众生理所当然，根本不值得到处张扬。

【我们要戒除那些认为自己于对方有恩，或认为自己历尽艰辛地修持了很长时间，或认为自己学问渊博、戒律清净等等的自矜邀功行为。通过修习自轻他重，从而令自夸之心无地自容。】

有些人偶尔帮别人一次，就认为自己对人家的恩德相当大，如果那人对自己不小心有点冒犯，他就非常生气，并抱怨道：“这个人太没良心了！想当初他来的时候，没有东西吃、没

有地方住，要不是我收留他，怎会有他的今天？可是现在他恩将仇报，不把我放在眼里，还对我如何如何……”；有些人没事就喜欢倚老卖老：“我在学院呆那么多年了，什么风风雨雨没见过，想当初我怎样怎样……”一个人讲得手舞足蹈、唾沫横飞，听得初学者口水直流、羡慕不已；有些人自恃广闻博识、持戒清净，常在人前显露自己的功德，以博取众人的喝彩；还有些人只要做了一点点善事，如组织几个人放生、造了一座佛塔，就要上网宣传，或制成光碟流通，生怕大家埋没了他的壮举，不知道他的业绩……

以上这些行为，若对众生有利，我们也不敢说什么，毕竟佛菩萨的显现，非一般凡夫所能窥探。但若自己的发心并非如此，只是为了个人的名利，那这种举动，就为我们大乘行人所不齿了。为什么呢？因为大乘主修“自轻他重”，在我们心中，众生的份量远远超过自己，帮助他们、为他们做一点事情，是理所应当的责任，这又有什么可炫耀的？

【热振人的教言是：不要对他人寄予重望，而应祈

请本尊。】

“热振人”指仲敦巴尊者，由于他是热振寺的创始人，故以此得名。热振寺是噶当派的祖寺，不仅噶当教法由那里传遍十方，三同门（博朵瓦、金厄瓦、普琼瓦）等高僧大德，也是由那里培养出来的。据说现在的热振寺，环境依然清幽，若有机会到那里修菩提心，应该是非常殊胜的。

此处尊者教导我们：不要对他人寄予厚望，而应一心一意地祈祷本尊。为什么呢？因为世间人多为出尔反尔、背信弃义之辈，就算曾给他们很大的帮助，他们也会因一点小事而翻脸不认人。所以，若将重望寄予他们身上，最终必定会大失所望：“他怎么会这样？我全心全意地帮他，他为什么要这样对我……”因此，对世间人的希望越大，最终的失望也就越大。再加上，本来发了菩提心的人，帮助别人应不求回报，如果今天布施了一分钱，明天就想变成十元钱收回来，这种索取回报的心态，根本不算是大乘的发心。

既然如此，应将重望寄托于谁呢？真正值得依赖的唯有本尊。因为他是我们生生世世的依怙，一切功德的源泉，只有经常祈祷他的加

持，我们才能迅速获得世出世间的悉地，暂时与究竟的无上安乐。

【不暴躁易怒】

【即使他人在大庭广众之下作出了侮辱、毁谤自己等等的行为，也绝不暴跳如雷，并继而打击报复。（针对这一情况，金厄瓦格西曾语重心长地）说道：“如今我们这些修行人的所谓修行并不能对治我执，忍耐力比新肌还弱，气量狭小到比卫藏的厉鬼更加变本加厉，这就是没有很好地运用正法的标志，我们必须要通过修法来对治我执。”】

以前的修行人，修心完全能用来对治我执，可现在的人，不要说有人当众毁谤自己、揭露自己的过失，就算说一句不太中听的话，也会暴跳如雷，甚至拿石头砸人家玻璃窗。针对这种情况，金厄瓦格西说：“假如忍耐力比新肌还脆弱，心胸比卫藏的厉鬼还狭窄，那么这个人肯定不是真正的修行人。”大家都知道，伤口愈合后长出的新肌特别细嫩，一不小心碰到，也会疼痛半天，难以忍受；拉萨的卫藏有一个厉鬼，气量比针眼还小，只要人家做事不称它的意，如没为它熏烟、没对它作供养，就会生起难忍的嗔心，对别人进行报复损害……

所以，我们应具备宽宏大量的胸怀，千万不能如此小肚鸡肠、睚眦必报。可是有些道友，看到别人在自己门口倒垃圾，就火冒三丈，为了这么一点小事，情愿拿大石头砸人，即使对方道歉、忏悔，也不愿接受，反而认为人家是虚情假意……实际上，这些行为都是法没有入心的表现。这种人无法给上师和道友带来真正的损害，但他自己今生来世的善根却都被葬送无余了。狭小的心量关键源于自私自利的我执，如果现在不用菩提心来对治的话，一切修行是不可能成功的！

【不喜怒无常 莫追求声誉】

【不要轻易地就表现出欢喜或者不悦的表情，以免伤害到自己的伙伴。】

春天的天气变化莫测，刚才还艳阳高照、晴空万里，转眼间就乌云密布、电闪雷鸣。同样，有些人的性格也是如此，有时候无缘无故就高兴得不得了，可不一会儿，没有任何原因，又板着个脸，看谁都不顺眼，让你不知道哪里又得罪他了，还要去琢磨半天。这种喜怒无常的人，常给周围的朋友和关心自己的人带来很

多麻烦，和他在一起，时时刻刻都要提心吊胆、小心翼翼，生怕一不小心就惹来一场是非。因此，我们应尽量保持稳重的人格，不要动不动就表现出生气或高兴的样子。

【也不要因帮助他人或精进修行，而企盼得到别人的酬谢与赞叹。】

真正的修行人，也不应希求世间的名声。比如，暂时对别人做了一点帮助、做了一些功德，就想："我的这个善举会不会人尽皆知，甚至从新闻里面报导出来呢？"还有些道友，如果一段时间内修行很精进，也会想："我这么精进，都背完一部大论了，上师怎么不在课堂上表扬我……"

做了一点善事，就期盼得到别人的认可与赞叹，对修行人来说，也是没有真正入道的表现。

【我们就是应当像以上所说的那样，将毕生的精力都投入到以入定与出定的方式勤恳修炼两种菩提心的事业当中，使其能娴熟圆满到胸有成竹的程度。】

在全论结束之际，无著菩萨做了一个最殊胜的总结：作为发了菩提心的修行人，一生都

应投入到两种菩提心的修持之中。

当然，修菩提心分出定、入定两种方式：入定时主修胜义菩提心，即抉择一切万法为离戏大空性，这实际与大圆满的“本来清净”相同；出定时缘一切有情修自他交换，以此引生强烈的大悲心，这就是世俗菩提心。若能将此二者圆融一味地修持，即胜义中抉择万法为本来清净的大空性，世俗中对任何一个众生不舍慈悲心，那就是诸佛菩萨共同修持的道——空性大悲藏，在此世界上，再没有比这更殊胜的法了。

各位道友，不知道你们能否在今天发下这个誓愿：“从现在起，乃至生生世世，我所有的精力都投入到修持两种菩提心当中！”如果能的话，以此为基础精进修持，相信再过五年、十年，大家的相续肯定会有很大变化，原来的自私自利，一定会变成无我利他的慈悲心的。华智仁波切说过：“世俗菩提心是有为法，通过串习是可以逐渐生起的。”一旦菩提心在相续中生起，那时不管你是闻思修行、还是待人接物，在家闭关、还是出门办事，无论走到哪里、做什么事情，都会把众生的利益放在第一位，不

会再有自私自利的念头了。

佛在经中曾说：“有四种功德不可思议，即修持空性、讲经说法、发菩提心、修慈悲心。”在这四种功德中，修菩提心既包括了修持空性，也包括了修慈悲心，所以大家若想即生成就，菩提心是必不可少的津梁。

【将此盛五浊，转为菩提道，窍诀甘露藏，乃传自金洲。】

当今时代，五浊猖獗、恶欲横流，修行人若想将内外违缘全部转为菩提道用，必须依靠这些传自金洲上师的窍诀甘露。

【在时浊、众生浊、命浊、烦恼浊与见浊等五浊十分炽盛的时候，获得快乐的因缘少之又少，而来自人与非人的伤害等等的痛苦因缘却层出不穷。在恶缘聚集的时候，如果能将这些恶缘转为修心的助伴而进行修心，则无论有再多的恶缘，也都能让自己的善行不断增长。】

如今，世间越来越污浊，众生的烦恼也越来越炽盛。有人听后也许会问：“怎么会呢？社会不是越来越发展，人们不是越来越幸福了吗？记得小时候我吃穿都没有，可现在是要什么有什么，样样俱全呀！”其实并非如此，如果

仔细观察就会发现，现在世界上的人口越来越多，武器毒药越来越先进，食物越来越没营养，环境污染越来越严重，天灾人祸越来越频繁……比起劫初时的圆满福报，现在的时代恶浊不堪。古时候的道德人伦、仁义操守，也几乎消于法界了，充斥人们感官的都是西方物质文明，为了满足欲望，人们不惜出卖自己的人格，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的浩然正气，早已荡然无存。由于贪欲的驱使，人类所造的恶业触目惊心，以此感召天灾人祸层出不穷。人们生活在空虚的世界里，为了填补精神上的空白，不断用种种刺激来麻醉神经，自杀率每年也以成倍的速度递增……

尽管外境如此恶劣，但如果相续中有了菩提心的话，即使有恶缘现前，修行也不会有丝毫退失，反能因菩提心的力量，而越来越稳固增上，所以，菩提心对每个修行人都是至关重要的，毕竟修行的道路不可能没有违缘，各种磨难会接二连三地考验我们，如果遇到一点逆境就随顺以前的习气，而把修心法要全抛之脑后，这个人的修行何时也不可能成功。

最近，许多出家人和居士都对我说：“上师，

您这次传讲的《〈修心七要〉耳传略释》，对我的利益简直太大了，我以后一定会学着将恶缘转为道用的。”若真是这样的话，那这次利用八天时间，每天传讲一两个小时，能对你们的一辈子有利，我也感到心满意足了，但现在很多人学佛只有三分钟的热情，刚开始接触佛法时，对菩提心、上师三宝很有感情，过不了几年，当出现一些违缘时，马上就埋怨三宝没有加持力，菩提心也起不到作用了：“你看，我学佛学了这么长时间，生活却越来越倒霉，工作也越来越不顺，上师三宝肯定是骗人的，从此以后我再也不修了！”这种现象在当今社会屡见不鲜，要想避免类似的情况发生，修持将恶缘转为道用的方法势在必行！

【这种如同能将一切剧毒转为良药的甘露一般的、从金洲上师那里传下来的窍诀，实在是比其他的窍诀更为殊胜。如果能通达这种修心方式，则所谓的“快乐源泉之城”，也就是指“修持修心之身”，因为自他在轮回与涅槃中的一切快乐，都是依此而产生的。】

以上所讲的菩提心窍诀，犹如能将剧毒转为甘露的妙药，是阿底峡尊者承侍金洲上师十二年所得的心要精髓，也是大乘法门的不共特

点。

在座的道友，很多人以前都没有听过如此殊胜的窍诀，虽然在理论上学习中观、因明等很重要，但如果整天耽执于词句文字，也是不行的。所以几年来，我翻译了很多内观修心方面的法要，如《山法宝鬘论》、《开启修心门扉》、《〈修心七要〉耳传略释》等，相信对一些人的修行是有帮助的。

现在许多人不喜欢学习中观、俱舍，反而特别喜欢实修法门，也许因为实修的法要比较好懂吧。但我希望大家也不要放弃这些理论的学习，若想真正行持弘法利生的事业，就必须要通达佛陀的教法。仅灌一个顶、讲一点方便开示，这些简单的佛法，能做的人比比皆是，而真正要想利益众生、断除自他相续中的增益，就一定要精通五部大论。稍有智慧、稍有能力的人，不要认为中观、因明实在太难懂，所以只要把《修心七要》学好，每天修一点加行，念一些金刚萨埵心咒，求个往生就行了。如果这样想的话，就不算是一个发了菩提心的大乘佛子。

倘若通达了菩提心的修行方式，所谓的“快

乐源泉之城”就在我们的身心当中了。那时无论你走到哪里，只要有了菩提心的助伴，即使一个人住山洞也很惬意，即使到了大城市，无论谁看到你、接触你、听到你的声音，也能获得直接或间接的利益。因为真正具有菩提心的人，是所有人天的应供处，他的身体和八大佛塔没什么差别。

【如果我们能让所有的行为都合而为一，令内心与正法相融，并依照修心教法进行修持，在不久的将来，就一定能够究竟圆满自他二利。】

发起了菩提心以后，一切行为都会为了利益众生而做，在他的心目中，只要能够利益一个众生，哪怕自己粉身碎骨，也心甘情愿、在所不惜。有了这种发心，菩提心就一定会在即生当中成熟，自他二利的事业也定能获得究竟圆满。

【由昔修业醒，自众信为因，能轻苦讥毁，请调我执教，今死亦无憾。】

这是无著菩萨的自述，不属于《略释》的正文部分。

“由于前世修行的善业苏醒，故我对大乘

佛法具有不共的信心。依此信心的推动，在修行过程中，我不畏艰难困苦以及他人的讥毁轻辱，依靠在上师前求得的调心窍诀，历经多年苦行，终使菩提心在自相续中生起来了。现在纵然撒手人寰也毫无遗憾，因为这一生我已得到了最甚深的窍诀、最有意义的教言。”

【（因为往昔修习的宿业已经苏醒，便以自己的众多胜解信为因，在将重重苦难与讥讽诋毁弃置不顾的情况下，才请教到这些调服我执的教言。如今纵然是撒手归西，也毫无遗憾了。）】

这是对该偈颂的注释，在藏文中本来没有，为了方便大家理解，故加在此处。

【大自在瑜伽士恰卡瓦在修持内心方面的确是超凡入圣的，他将他众看得比自己还珍贵，在他的心目中，根本没有自私心的一席之地，（以上颂词，就是由他）宣讲出来的。

源自大恩扎巴法王处，
圆满所得耳传大宝藏，
以具信徒请而彰显力，
愿诸众生圆二菩提心！】

这是无著菩萨作的回向文：“我的《修心七要》耳传窍诀传承，是从大恩根本上师——扎

巴法王处圆满获得的，因为具信弟子扎巴江村的祈请，我才撰著了这部《〈修心七要〉耳传略释》。以此著论功德，普愿一切众生能迅速圆满两种菩提心。”

经过八天的闻思，听者有听者的功德，讲者有讲者的功德。等一会儿，大家共同念一遍《普贤行愿品》，一方面是回向法会期间所做的一切善根，另一方面也是将六月初四那天放生的功德（据不完全统计，放生金额达一百多万人民币，遍及八十多个省、市、自治区），一并回向给天边无际的老母有情。

【《〈修心七要〉耳传略释》此文，是因胜乘瑜伽行者扎巴江村的一再请求，而由无著尊者在寂静圣地——额奇秋宗（水银法城）圆满撰著完毕。】

感谢扎巴江村尊者！没有他的祈请，大家就不会有缘听到这么殊胜的论典。所以，大德手下的弟子如果有能力、有因缘的话，也可以通过这种方式来利益后世众生。

下面，一起念《普贤行愿品》回向……

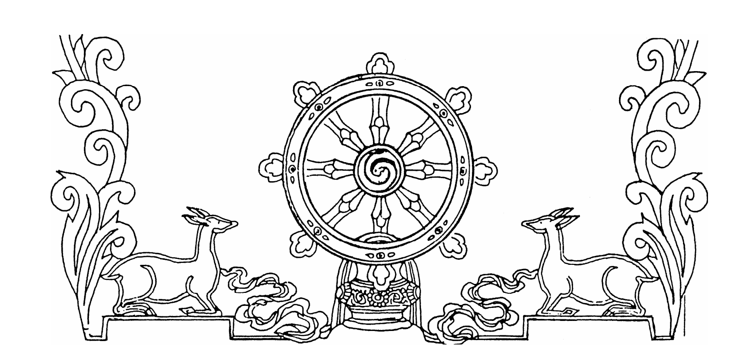
二〇〇五年元月一日
译竟于上海浦东仁济医院






注：去年生病时，在上海浦东的“仁济医院”住院，当时有几位居士花费了很多人力物力，对我做了极大的帮助，尤其是《〈修心七要〉耳传略释》、《法界宝藏论》等法本初稿，就是在那里翻译圆满的。今年又去了一趟汉地放生，每到一处，皆受到了当地信众的大力支持和鼎力相助。在此一并感谢大家！

二〇〇五年十一月二十三日
于大雪纷飞之天降日完稿












《四法宝鬘论》略解

全知无垢光尊者 造颂
索达吉堪布　译讲

（传讲时间：2005/1/23—2/19　地点：金刚萨埵大经堂）

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第一节课

从今天起，开始传讲全知无垢光尊者所造的《四法宝鬘论》。

本论是藏传佛教中非常有影响的一部窍诀性论典，有关它的汉文资料，我以前看过敦珠法王在东南亚国家宣讲时的笔录，以及其他一些高僧大德和居士们传讲的教言，然依藏文对




照，发现其中有些内容不全，无法揭示本论的完整意境。

早在七、八年前，我曾一度打算翻译，但由于琐事繁多，这个愿望一直没有实现。后来，法王如意宝传讲完《上师心滴》后，又讲了无垢光尊者和麦彭仁波切的一些教言，其中无垢光尊者的教言就包括了《四法宝鬘论》，虽然当时我也作了同步翻译，大概内容收藏在《智悲精滴》中，但由于这种翻译的局限性，部分内容难免缺漏，结果还是不尽如人意。

对宁玛巴弟子来说，无垢光尊者、全知麦彭仁波切、法王如意宝是我们非常有缘的传承上师，他们的金刚语，我们应该惜字如金，不能丢失一字一句。所以，我在百忙当中尽量抽出时间，原原本本地将《四法宝鬘论》翻译出来，迫切希望凡与此接触的道友，能将所有的法义铭记于心，终身受持！

首先解释题目：

【四法】：是本论的主要内容，即心趋于法、法入于道、除道之迷、转迷为智。平时我们发愿也要这样：“希望我的心能够融入法，修法不

要有任何障碍，一旦有障碍的话，也能依靠智慧转为道用。”这种发愿非常重要！

为什么很多人的修行不成功呢？究其原因，就是因为有些人的心没有入法，有些人的法没有入道，有些人在修道过程中被障碍所转，他们不是在第一步走偏了，就是到了第二步没有转为道用，真正能圆满四步的修行人，如今确实非常罕见。所以，无垢光尊者以窍诀性归纳了这四个问题，对修行人而言，无论从教言方面，还是实际修持上，本论都是不可多得的一部宝典。

【宝鬘】：以比喻的方式，将四种修法喻为由珍宝组成的价值昂贵的念珠。

梵音：达玛杂德॰那玛拉那玛
藏音：秋谐仁波切幢瓦
汉意：四法宝鬘论

顶礼一切佛菩萨！

此为总顶礼句。

何之自性法身虚空界，圆满具五定之色身曦，
事业光令所调白莲喜，百倍诚信顶戴善逝日。

这是顶礼释迦牟尼佛的一个偈颂，它以藏

文的诗学方式赞叹了佛陀的法、报、化三身。

【何之自性法身虚空界】：“何”是代词，指释迦牟尼佛。意思是，佛陀的自性法身，就像虚空一样无边无际，周遍一切。

【圆满具五定之色身曦】：佛陀的受用报身，具足五种决定，犹如日轮一样圆满。

五种决定包括处所决定、身决定、眷属决定、法决定、时决定。其中，“处所决定”指清净的密严刹土；“身决定”指具足三十二相、八十种好；“眷属决定”指登地以上的大乘菩萨；“法决定”指大乘佛法；“时决定”指乃至轮回未空之间，它的时间也是不空的。

【事业光令所调白莲喜】：佛陀的化身，能够直接成办利众事业，使无量所化众生的心莲绽放出喜悦的笑颜。

【百倍诚信顶戴善逝日】：无垢光尊者以百般诚信，恭敬顶戴具有如此功德的三世如来正等觉释迦牟尼佛。

我们平时不管念经，还是做什么事情，身为一名佛教徒，都应在内心或以身口意三门来顶礼佛陀。即便是最差的修行人，早上起来后也要礼佛三拜，假如连这个都做不到，那就不

是真正的修行人了。

佛之正法珍宝如意树，尽息三有烦热之荫蔽，
具信众生次第而趋入，阐演四功德树请谛听：

这是立誓句。

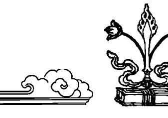
【佛之正法珍宝如意树】：“佛之正法”喻为能满一切所愿的“如意树”，当然，如意树只能满足人们今生的一些衣食问题，而佛的正法不仅可以解决今生的各种苦难，还能够解决我们生生世世的生死大业。

【尽息三有烦热之荫蔽】：这棵“正法”如意树可以尽息三界众生的烦恼酷热，就像大树的荫凉一样，能为三界轮回中的有情带来无上清凉。

【具信众生次第而趋入，阐演四功德树请谛听】：为使具有信心的众生以次第性趋入正法，无垢光尊者在这里阐演了具有四种功德的“正法”如意树——《四法宝鬘论》，望有缘的弟子息心寂虑、洗耳恭听。

第一品　心趋入法

现在很多人的心根本没有趋入佛法。有时




候可以看到，不管是在藏地还是汉地，一些所谓的高僧大德，虽然表面上看起来是修行人，他们也自称是修行人，但真正从内心上衡量，其相续并没有趋入佛法。所以，我们一方面要观察自己的相续，另一方面在理论上也要加以了知。

首先，应当自济自救，精进地修持。为什么要精进呢？

无边轮回滔滔大海中，何者欲渡首先当思维，
为修解脱寂乐之胜法，此番恒时精进不懈怠。

因为无边无际的轮回，犹如滔滔不绝的大海，任何一个人想从中获得解脱，都必须要思维能够获得解脱的、寂灭的、殊胜的佛法。然后，在这一生当中，恒时不断地精进修持。

不知大家有没有“我要从轮回中解脱”的念头，如果有的话，就一定要恒时精进、不懈怠。假如没有精进，别说是从轮回大海中获得解脱，就连世间上的一件小事，我们也不可能做得令人满意。

在座的道友“此番”（今生）已经遇到了殊胜的上师和佛法，所以你们心里一定要想：今世我要依靠无上大圆满，获得如来正等觉的果位！

如果这一生实在没有办法，也务必要发个善愿，希望自己的闻思修行不要虎头蛇尾，而应脚踏实地，为下一世打下良好的开端，这即是无垢光尊者的意思。

若不精进有什么过患？

难以获致易毁之人身，暇满大舟得时不精勤，
无法脱离三有之苦海，无间遭受众多之苦难。

我们这个人身非常难以获得，纵然得到了，由于死缘众多，生缘极少，也很容易被毁坏，不可能存留于世很长时间。如此难得易失的暇满大舟，今生得到了却没有用来精进修持佛法，就无法从三有轮回的苦海中获得解脱，假如没有解脱，我们将永无间断地遭受六道轮回的痛苦。

轮回中有哪些痛苦？

生死大海浩淼无彼岸，老病浪花汹涌而澎湃，
烦恼波涛充斥三有顶，如此无尽大海实可怖！

无始以来我们在轮回当中，生了又死，死了又生，生生死死相续不断，没有边际，就像大海一样，根本望不到彼岸。衰老与疾病的浪花汹涌澎湃，一浪接着一浪，永无止息。烦恼

的波涛势不可挡，遍布三界众生的相续。如此无边无尽的轮回大海，实在令人恐怖、不寒而栗！

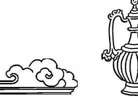
此颂以大海为喻进行了宣说，大海与轮回有很多相似之处，大海有无边无垠、浪花折起、波涛汹涌的特点，轮回也有生死无尽、老病不断、烦恼涌现的现象，通过这些对比，形象地揭示了轮回之苦。

前一段时间，东南亚国家爆发了百年不遇的大海啸，刹那间以迅雷不及掩耳之势吞没了十多万人的生命，昔日的家园毁于一旦，场景令人惨不忍睹，尽管这是沿海地区杀生过多的报应，但由此也能对大海的恐怖略见一斑。

若不精进，我们就会沉溺在轮回苦海中，无法抵挡生老病死的层层攻击，这些痛苦，无论对什么样的人，都是极可怕的。尤其老苦，是现在人的头号大敌，大城市的人非常不愿意自己变老，想方设法挽留逝去的青春，然而“青山留不住”，看着皱纹一天天增多，谁也不能阻止无常的到来。除了这些老病死的痛苦，轮回中的烦恼也是不可计数。所以，在座的修行人，虽然这里的气候及生活条件比较艰苦，但精神

方面却非常充实，看看过去的同事朋友，整天为了孩子、家庭、短暂的琐事苦不堪言，而你们呢，依靠上师三宝的加持，每天过着清净而有意义的生活。这种人身已经得到，为什么还不精进修持？






第二节课

心趋入法的界限以什么安立？主要以加行而安立。即对人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚等道理，就算没人提醒，自己也有这种强烈的体会，认为“人身真是太难得了”、“轮回实在太苦了”，进而想从轮回中出离，这说明自己的心已经入法。有了这个基础，修任何法都会成功的。

昨天已经讲了精进的必要，不精进的过患，以及此过患导致的轮回之苦。今天接着讲：既然精进如此重要，是否所有的事情都需要精进呢？精进的范围到底有哪些？

闻法可断生死之相续，殊胜大乐恒时不分离，
登上寂灭胜法珍宝船，精勤渡越三有烦恼海。

精进的对象就是听闻佛法。

【闻法可断生死之相续】：因为闻法可以断除生死轮回的相续。当然，释迦牟尼佛讲过很多断除轮回的方法，如诵经、念佛、观修、转绕等等，但所有的方法中，闻法的功德尤为殊胜，对此上师如意宝以前在课堂上也强调过。

为什么这样说呢？因为不管什么身份的人，只要有机会听闻佛法，相续中的业障就能清净，轮回大海就能干涸，生死不断的相续也能依此得以截断。

然而，有人对此并不重视，前段时间，我在各班安排了几位辅导员，帮助大家学习，可是有些道友自视甚高，觉得听别人辅导自己很没面子，所以不愿意参加。这些可怜的人，根本不明白闻法的功德，他们所错过的，以凡夫的肉眼是看不出来的。

与此相比，大成就者对闻法的态度就截然不同。以前法王如意宝年轻时，成就远远超胜了一般人，但显现上他老人家还是在堪布丹增面前听受了《中观庄严论》，并参加了老喇嘛班玛臧布的辅导。试想，上师如意宝都愿意在别人面前听受辅导，我们又有什么资本傲慢？

舍利子曾问佛陀："两人在一起，做什么事情功德最大？"佛陀答言："一人讲法一人闻法，功德最大。"由此可见，闻法的功德不可估量，我们不应当作区区的小事来对待！

【殊胜大乐恒时不分离】：听闻佛法，能获得有利于今生来世的出世间智慧，与远离轮回

的大乐恒时不分离。

【登上寂灭胜法珍宝船，精勤渡越三有烦恼海】：如此一来，这种人就已经登上了趋入寂灭的"胜法"珍宝船，只要精勤修持，很快便能渡越三有的烦恼海，趋至最究竟的解脱彼岸。

因此，听闻佛法非常重要。今年我去了汉地很多城市，每到一处，看到那里的出家人和居士，悲伤之感经常油然而生，为什么呢？寺院没有讲法、听法的机会，很多人对最基本的教理都不懂，有些人皈依了一辈子，却连"皈依"是什么也不知道。当时我想："这些人多么可怜啊，要是有个能传法的上师该多好！"另一方面，学院现在有很多年轻人，每天都在精进地闻思修行，从你们身上，我对佛法的未来充满了希望，只要大家不断地听经闻法，将法融入自心，相信今后定能在不同的地方将佛法发扬光大！

没有修持佛法，会有什么危害？

即生不修菩提解脱道，来世不闻善趣之名称，
无边恶趣轮番而流转，永处轮回无法获解脱。

假如今生没有皈依佛门修持佛法，并且还造了大量恶业，来世就会投生到旁生、饿鬼、

地狱当中。一旦落到了如此下场，那时别说是三宝名号，就算人天善趣的名称也是听不到的，最终只会在恶趣中沉溺流转，永无出期。

在座的道友既然有幸来到学院，来到这块大成就者们加持过的修行圣地，就应该发一个殊胜的誓愿："这辈子对我来说，什么事情都不重要，唯有闻法修法才最重要！"以此强大愿力的推动，我们即生才会有解脱的机会，否则，没有修持佛法，来世连三宝的名号也是听不到的。

三宝名号的功德不可思议，在此提醒大家，今后若遇众生接近死亡，自己又没有能力超度时，应该多为其助念"南无布达雅，南无达玛雅，南无僧嘎雅"，如此这个众生死后就不堕三恶趣了，《圣大解脱经》云："欲寿终时，值善知识，教令三称，三宝名字，作如是言：南无佛陀，南无达摩，南无僧伽。如是唱已，其人命终，不到三涂。"这是佛陀所宣的金刚语，对此我们应深信不疑！

没有听到三宝名号的众生，堕入恶趣将很难出离，为什么呢？如果转生恶趣，就失去了修积善法的机会，如同这里的小狗、小麻雀，

一旦沦落为旁生，根本念不来一句佛号，每天除了造杀生、嗔心、邪淫的恶业外，没有积累任何的善法资粮，这样辗转下去，来世想要脱离恶趣，一定是遥遥无期。

因此，我们有生之年务必要多积善业，比方说，明天发愿一年当中不吃肉。尽管这对某些人的习气来说，具有很大的挑战性，但为了长养大悲心，令世人不随意诋毁藏传佛教，此举非常有意义，也非常有必要。付出一点小的代价，就能换来大的利益，这应该是智者的选择！

是故具胜妙智诸士夫，获得圆满闲暇人身时，
诚心精进勤修诸利乐，以此成就自他之二利。

是故，真正具有殊胜智慧的人，必须要在拥有暇满人身时，诚心修持利乐之源的佛法，并以此成办自他二利。

要想真正成办二利，一定要具足佛法的智慧。世间上有邪知邪见的人，表面上看来非常聪明，但实际上，他们根本不承认对自己今生来世最有意义的佛法，如此一来，别说是利益他人，就连自己的暂时利益也是无法成办的。因此，我们在获得人身时，一定要精进不懈地

闻思修佛法。

有些人认为修持佛法很重要，但背诵、闻思没什么具体可修的，所以不是修行，并不重要。其实这种想法完全错误，什么是“修”？修就是串习，只不过有时串习一处、有时串习多处罢了，以此标准进行衡量，背诵、闻思绝对是修行！

年轻人要闻思，老年人也不能散乱度日。你们念佛的时候，最好能以“三殊胜”来摄持，也就是先发菩提心，中间尽量心不散乱，最后将功德全部回向。这一点非常重要，以前我讲《大圆满前行》时再三强调过，慈诚罗珠堪布的《慧灯之光》（二）中也有详细的说明。

不管修什么法，发心都要以善心来摄持。比如明天考试时，大家若发愿：“无论我得多少分，都是为了利益一切众生。”以此菩提心的加持，功德将会量等虚空。当然，这种习惯也并非一蹴而就，而是要在平时慢慢培养，若能长期串习，久了以后，做善法自然就会想到一切众生。

所以，平时的起心动念若与闻思的理论相结合，所作所为就会全变成修行。然而，有些

人认为窗户紧闭、把自己关在屋里，这样才叫真正的修行。前不久，有个道友发愿“闭三年黑关”，并把所有的窗户都封上了，当时我就劝他：“无垢光尊者并没有这么讲，你最好先修一下出离心和菩提心。”但他不听劝告，偏要执意孤行，结果闭关不到三天，他就溜出来跑到南方去了……

因此，闻思是很重要的，表面上的实修、打卦、跑道场，并不能让我们获得真实的利益。现在有些人的行为很不如法，放着有意义的经论不学，今天跑这个道场，明天拜那个上师，跑来跑去，相续也没有多大改变，烦恼依然有增无减。所以，各位道友啊，人生短暂，稳重地闻思才是第一重要的！

以上是“人身难得”，下面讲“寿命无常”。

即获暇满也无稍可信，一切不定变迁无实质，
刹那无常具备损灭性，数数思维死主迅然至。

今生虽有这么好的人身，但也是无可信赖的，因为一切皆变化不定、无有实质。有些人现在的修行很好，以后却可能退失道心；有些人身体很棒，但死亡却可能突然降临。既然一切都是无常的，身体也是具毁灭性的，我们就



要时时忆念“死主马上会把我带走”，抓紧时间，好好利用这个人身精进修行。若能如此，就算以后患了重病，没有力量修持了，自己也不会有一丝遗憾，毕竟在健康的时候，身体一直都用来闻思修佛法，而没有白白空耗过。

《百业经》中说：有个人死后转生天界，依靠天眼观察，他发现转生之因是由于前世以人身积累善业所致，于是他手持天界的青莲、白莲，欢喜地来到人间，降花雨供养前世的尸体。这就是善用人身的结果！



第三节课

器世界的无常：

此等一切外器世间界，七火一水风吹离散时，
发尖稍许残存亦无有，尽皆空空如也若太虚。

《俱舍论》中说，劫末时器世界的一切，终会被七火一水所毁，最后在劫末风的吹动下彻底离散，连发尖许的残余也留不下来，那时整个世界将变得空空如也。

不仅经论中如此记载，现在的科学家也承认地球会有毁灭的一天。他们认为，地球上的动物、植物、人类等一切生命，均依赖于太阳而生存，现在太阳正处于中年期，将来一旦它的能量耗尽，地球上的万物也必将随之灭亡。

所以，我们现在所见的世界，无论它表面有多么壮观，也都是不可靠的。

内情世界的无常：

内情世间无常动摇众，天及非天人类与旁生，
饿鬼地狱彼等一切众，悉皆沉沦生死瀑流中。

上至非想非非想天，下至无间地狱，没有一处是恒常不变的，全部都是动荡不安、无常变化的本性。

六道当中，天可以分为欲天、色天、无色天；非天也有多种分类；人分东、南、西、北四大部洲；旁生有海居旁生、散居旁生等不同；饿鬼又分外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼；地狱共有十八地狱。这些六道众生，除了获得长寿持明果位的大成就者以外，无一不沉溺在生死的瀑流当中，随业力感受着各自的痛苦。无论他们的身体有多大、寿命有多长、长相有多美，全都不离无常的本性。

明白了这个道理以后，通过反复思维，相续中若真正生起了无常之感，今后的所作所为必定会如理如法。有时候我去汉地，看到那里的人，感触会特别深：他们就像能活一万岁一样，从不考虑人生短暂、寿命无常的问题，不管是老年人还是年轻人，成天都在忙碌无关紧要的琐事。还有一些愚笨的人，妄图用科学仪器来测定万法的本质。试想，如果这些仪器真的管用，那为什么不测一下自己的寿命？自认为了不起的科学家、哲学家，眼光一直喜欢往外看，而从不知道返观内心，这些人即使兢兢业业了一辈子，也不可能洞见“庐山真面目”！

以各种喻义思维无常：

于诸每年每月每时节，以及每一刹那皆无常，
损坏毁灭动荡之性质，四时迁变生起厌离心，
思维自寿无常且变异，无有可靠身命离迫近，
明日及自寿尽时二者，何者在前也无有恒定，
今日务必诚心而思索。

每一年、每一月、每一天，甚至每一刹那，都在变化，具有损坏、毁灭、动荡的性质，对此四时迁变的无常性，我们理应心生厌离。上师如意宝在《无常道歌·瀑布妙音》中说：“夏日清凉树林鲜花园，美境宛如欢乐之天境，一旦秋霜冬雪狂风时，导致悲伤心中起厌离。”

不仅外境是无常的，人的内心也在不断变化：有些人去年还是个不错的修行人，今年的思想行为一落千丈；有些人过去顽劣成性、难调难伏，今年却精进闻思，成绩斐然。所以，万法皆无可信之处，对此应远离一切希求。

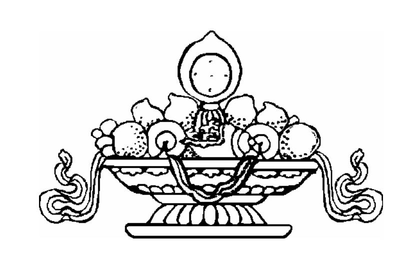
同时，人的寿命无常变异、没有可靠，对于明日先来、还是死亡先到，根本没办法预料。譬如，明天我与人约定 12 点见面，但 12 点时我是死是活，谁也不敢肯定。假如说你一定不会死，那请把理由拿出来，如果站得住脚，我可以承认，然经种种观察，所谓不死的理由根

本找不到，故明天与死亡哪个在先，我们都不知道。

有时候，我坐在车上也想："现在的我还活在人世间，但下一秒也许就会翻车、出车祸，再过五分钟，我可能就步入中阴界了。人的生命真是很脆弱、很无常啊！"

不久前，东南亚爆发了大海啸，之前人们都还沉浸在温馨的生活当中，只是一瞬间，妻离子散、家破人亡就纷纷上演了……所以无常的到来极为快速，令人防不胜防。现在日本的东京虽然经济繁荣、科技先进，但它始终位于火山带，时刻受到富士山的威胁，一旦火山爆发，刹那吞没整个城市，也不是不可能的。

所以，死亡尚未来临之前，每个人都应诚心思维无常的道理，善用人身修持有意义的佛法。若想进一步了解，《札嘎山法》、《开启修心门扉》中讲得很详细，我就不啰嗦了！



第四节课

昨天讲了"人身难得"、"寿命无常"，尤其是明天和死亡到底哪个先到，谁也无法确定。两三天以前，学院有个喇嘛，晚上睡觉时还好好的，但早上怎么叫都叫不起来，走近一看，原来已死去多时，身体早就硬得像块石头了。所以，今天我们睡下去，明天早上能否醒过来，这是很难说的。

此处的顺序，基本上也是人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚，昨天讲了前两个，今天继续讲"轮回痛苦"。

生存之苦比死尚可怖，生于何处也无少许乐，
轮回自性犹如火壕坑，今当寻求从中永脱法。

六道当中，无论转生何处，生存的痛苦都比死亡的痛苦可怕。虽然很多人都怕死，但死亡最多会折磨我们两三天或两三个月，而在整个轮回中不断转生的痛苦，相续不断、遥遥无期，才是真正的可怖之处。不管我们转生善趣、还是恶趣，都不会有少许安乐，正如莲师所说："轮回无有针尖许的快乐。"由此可见，轮回的

本性犹如火坑，一旦深陷其中，唯一只有感受痛苦，因此，我们今生务必要寻求解脱之法。

出离心对修行人来说至关重要，无论老年人还是年轻人，你们每天来这里听法、在家里修法，以及参加各种考试，目的是什么？不是为了一个分数，也不是为了让别人赞叹，而是为了从轮回中解脱。同样，汉地寺院的晨钟暮鼓、梵呗缭绕，并不是为了几个人种种善根而已，若没有出离心的摄持，徒具表面的形式，没有多大意义！

我们应当时刻内省，看自己有没有“要从轮回中解脱”的想法，如果连这个最起码的出离心都没有，天天打坐也不过是无色界的因。所以，一切修行的根本，就是要从轮回当中获得解脱，不管给人讲经说法，还是自己闭关，都不能离开这个目的，否则，目的没有搞清楚，忙碌了一辈子，临死也不会有什么把握！

为什么六道中没有安乐？

地狱寒热饿鬼饥与渴，旁生彼此啖食蒙昧苦，
人间三种过患八苦恼，非天征战天界死堕苦。

地狱无间遭受寒热之苦；饿鬼恒时感受饥渴之苦；旁生弱肉强食，蒙受愚昧无知之苦；

人类不离变苦、苦苦、行苦三大根本苦，以及生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、不欲临八支分苦；非天常受嫉妒引发的征战之苦；天人生时有放逸苦，死时又有死堕苦。除了这六道以外，我们不可能转生他处，所以，究竟而言，整个轮回都是痛苦。

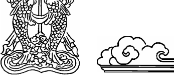
有些人想：“这个道理我早就明白，现在又翻来覆去地讲，一点儿新意也没有，还不如以前没听过好。”这种想法非常愚痴。要知道，听法有听法的功德，不管你听过多少遍，现在多听一句，就多一份功德，而且听法的功德不可思议。

虽然，听法的功德很大，但关键还在于听了法之后，自己的相续有没有受益。你们平时看《大圆满前行》时，一定要去体会六道众生有什么样的痛苦，这一点，并不是口头上说说，也不是神话故事，而是众生有业就会转生六道，转生六道以后，必定会有如是的痛苦！

以上总说六道的痛苦，下面别说天界之苦：

苦乐迁转遍行苦莘莘，于诸美满天境中毙命，
刹时坠入地狱烈焰中，如是思维当修越三有。

有人问：“其他趣确实很苦，可天界无忧无



虑，又怎么会有痛苦呢？”实际上，天界虽然看起来快乐，但也是刹那变化、遍满行苦的，一旦天人在天境中死亡，刹那就会坠入地狱的烈焰，感受难忍的痛苦，《亲友书》云：“欲天界中大乐者，梵天离贪得安乐，复成无间狱火薪，不断感受痛苦也。”

既然六道均无安乐，我们就要策发自己生起出离心，所作所为都是为了摆脱轮回的痛苦。可是，藏地有些大名鼎鼎的经忏师，每天为人念经超度，当问及发心，大多不离名闻利养；汉地也有部分出家人，谈起佛法来头头是道，但内心却是得过且过，当一天和尚撞一天钟。没有超离三界的这个心，修行就不可能成为解脱之因，辛辛苦苦了一辈子，到头来只是个人天福报，这很划不来呀！

此生显现犹如将醒梦，变化无常终须舍弃离，
眷属受用等等具何益？故当此时一心勤修法。

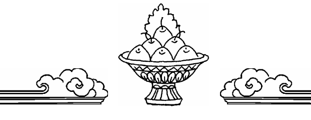
今生的各种显现，财富、眷属、受用，就像马上要醒来的梦一样，梦醒了什么也没有，同样，人死了生前的东西一样也带不走，既然如此无常，追求这些又有什么用呢？故而，今生唯一应勤修佛法。

不久前，麦当劳的总裁去世。众所周知，“麦当劳”在全世界非常有名，其资产规模之庞大，令无数世人垂涎不已，尽管如此，它的总裁在面临死亡时，灵魂也无法带走一分一厘。这些人生前千般竞争、万般算计，死时却什么都用不上，如此结局，细细想来实在可怜！

因此，若想对自己真正有利，唯一就要勤修佛法。怎么修呢？首先要生起出离心和菩提心，然后在实际行动中，处处以善心摄持相续，对于外在的一切显现，受用、眷属、财产、名声，都不能太过耽著，而应视其如梦如幻，敦珠法王的《教言精髓》中说：“犹如鸟聚树枝之眷仆，聚集抑或离散皆相宜，掌握牵引自鼻之绳索，愿能勤修殊胜之佛法。”







第五节课

《四法宝鬘论》中的四种法，在《莲花生大师祈祷文》里也有相同的内容:

祈祷加持我等之相续，
祈祷加持内心趋正法，
祈祷加持正法趋入道，
祈祷加持修法无违缘，
祈祷加持修行得究竟。

这些内容非常关键。现在很多人的心不能入法，即使入了法，由于被违缘所转，修法也不能获得究竟。本来闻思修很好的一个人，过了两三天，像着魔一样心就突然变了，再过一段时间，所作所为极不如法，完全变成了另一个人。为了避免这种情况，我们应当时时祈祷上师本尊、莲花生大师，加持自己的修法能够究竟。

人生短暂，在这短短的时间里，希望大家不要有变来变去的情况，不敢说你们每个人今后都能对佛法有所贡献，但至少也应做一个如理如法的修行人，这是我对大家的期望！

今天讲“因果不虚”。此处虽没有直接讲，

但通过分析欲妙的过患，也能间接引出这个道理。

欲妙如毒武器与烈火，恒受苦恼无有快乐时，
聚集护持增盛及傲慢，贪婪悭吝之苦恒束缚，
与众争斗增上有漏惑，放逸散乱毁坏自身心，
所作众多皆背离正法，恒受高尚胜士之谴责。

【欲妙如毒武器与烈火】：此处的“欲妙”并不是财色名食睡五妙欲，而是指世间的财富受用。

将欲妙喻为“毒药”，因为毒药在刚吃时没有感觉，但用不了多久，便能令人肝肠寸断、一命呜呼；同样，具足财富的修行人，短期内看不出这些欲妙的危害，但迟早能令他的修行一败涂地。

将其喻为“武器”，是因为武器可以刺入心脏，断绝众生的命根；同样，贪著欲妙的修行人，终将丧送今生来世的一切善根。

将其比喻为“烈火”，因为烈火无论接触什么，都能将之焚毁无余；同样，世间的财富极具诱惑，纵然修行再好，当拥有财富名声时，也难保不欲令智昏，被其熊熊烈焰所吞没。

在此提醒一点，我们这里的堪布、堪姆，

虽然常给人讲经说法，也可算是一名大法师，但千万不要因此而放弃闻思，裹足不前。世间人找到工作后，就把以前所学的束之高阁，以后要学的也不愿过问，但作为修行人，我们必须活到老、学到老，不管拥有什么样的地位、活到多大年纪，都不能停下闻思修的脚步，也只有这样，自己的修行才有把握成功。

【恒受苦恼无有快乐时】：拥有了圆满的财富，苦恼就会形影不离，快乐就会离你而去。这一点，某些大老板、大施主应该深有同感。他们平时舍不得吃、舍不得穿，去宾馆请客不仅要将剩菜打包，连桌上的牙签也不愿放过。财富对他们来说，没有带来真正的快乐，反而成了最大的压力。

【聚集护持增盛及傲慢，贪婪悭吝之苦恒束缚】：财产在最初积聚、中间守护、后来增上的过程中，会给我们带来各种痛苦，自相续恒时为傲慢、贪婪、悭吝等烦恼束缚，没有任何的快乐可言。

【与众争斗增上有漏惑】：与众人竞争，也会增上种种烦恼。

大至国与国之间，小至家庭与家庭之间、

人与人之间的争斗，大多都是因为财产，有时为了一点蝇头小利，甚至不惜血刃相见。不久前，藏地有个人为了争夺一块 30 元的藏毯，竟然杀了一两个人。无独有偶，汉地也有人因为上厕所没带钱，被看厕所的人拦住不放，仅为了一毛钱，那人就把看厕所的人捅了一刀……

【放逸散乱毁坏自身心，所作众多皆背离正法，恒受高尚胜士之谴责】：有了财产，就会放逸散乱，败坏自己的身心。同时，还有许多的琐事要处理，就像有些大老板一样，整天忙于各种人际关系，手机铃声不绝于耳，始终都没有停下来的时候。这些行为皆与正法背道而驰，故会遭到诸佛菩萨、高僧大德的严厉呵斥。

欲妙的种种过患，《亲友书》、《四百论》中也有提及。然而，说起来容易、做起来难，在没有财产的时候，很多人似乎都能知足少欲，但这不是知足少欲，而是福报没现前的表现。一旦福报现前，有了财富，那时也许贪婪的眼睛比谁都大，兴奋的叫声比谁都响亮了。

实际上，从大乘角度而言，没有财产是值得赞叹的一种福报。尽管世间人认为这很苦，但学过经论的人都知道，贪著欲妙有诸多过患，

少欲知足有种种功德，所以，修行人远离财富，是明智之举！

贪念鲜者善法自然增，是故寂灭解脱入道者，
应当具备知足少欲心。欲念穷尽彼即真圣者，
欲念寡鲜乃贤圣种姓。

若对世上的人财物贪念鲜少，善法的功德自然会增上。当然，对凡夫人而言，贪念完全断尽有点困难，但通过学习大德们的教言，经常思维妙欲的过患，最起码也应该减少一点点，以此为基础，闻思修的善法功德才会增上。

这次考试的有些道友，不管讲考、笔考还是背考，每样成绩都非常出色，这充分体现了他们对世间妙欲不重视，而是把精力全力以赴地用来闻思。不然的话，要想一边不舍妙欲，一边让佛法的智慧融入相续，这是根本不可能的！

因此，凡是希求寂灭解脱的人，必须具备知足少欲之心。如果相续中的贪心鲜少，则说明自己具备了圣者的种性。佛经中说："以菲薄法衣为满足故为圣种，如是以粗粝斋食为满足、以简陋床榻为满足、喜欢闻思修行，称为圣种。"

大家在学院，无论是吃穿住用都比较简单，

几个月不洗澡、不换衣服，每个人都能习以为常，更有甚者，有些道友一年四季就只有一套衣服，连件换洗的也没有。在这里，吃饭若有一两个菜，就已经非常奢侈了，这与汉地动不动就四菜一汤，简直不可同日而语。大家把精力都用在了闻思佛法上，尽管生活是苦一点，但精神上却非常充实。这就是圣者种性的标志！

娇淫贪著徒增烦恼苦，欲望鲜少自然增善法。
是故追随前辈圣者迹，恒时知足缩减诸资具。

若对人事物的贪念增长，相续中的烦恼将非常猖狂，一旦贪心、嗔心无法对治，修法便不能获得成功。相反，欲望比较少的人自然能成办一切善法，由于相续清净，容易与法相应，修行便能突飞猛进、日进千竿。所以，我们应当追随前辈大德的足迹，恒时少欲知足，缩减一切不必要的资具。

当今时代，人们的欲望极度膨胀，临近疯狂，虽然物质上已相当富足，但为了心中那个天文数字，仍殚精竭虑地追求财富。他们有十万想二十万，有二十万想一百万，有一百万想一千万……贪心的无底洞永远无法填满。

去年，"均瑶集团"的总裁王均瑶过世，在

他短暂的39年当中，资产竟有37亿人民币，可以说从他出生至死亡，平均每天有20多万的纯收入，每年几乎平摊一个亿。然而，“假绕金玉满堂，无常终是到来”，正当他壮年之际，发现自己患上了癌症，美国、澳洲的名医对此也束手无策，面对死主，他只有坐以待毙。可能他生前从来没有想过，自己堆积如山的这些财富，在阎罗王向他索命时，就像一堆废纸一样，起不到任何作用，也无法带走一分一厘。

俄国作家托尔斯泰在《一人一生需要几亩地》中写过：有个财主特别喜欢土地，一生中想方设法积累财富，置买土地，以致后来他的土地特别广阔，测量时需要骑马才能穷其边际。可世事无常，一场大病马上就要夺去他的生命，弥留之际，按当地习俗，他要找一块地给自己作坟墓。当他见到这块地时，非常后悔地叹道：“我太愚痴了！其实一个人只要六英尺的地就够了，而我为了这些没用的地，浪费了这么多时间和精力！”

有趣的是，我今年在沈阳也遇到了一件类似的经历：由于当地居士对学院极有信心，故我也受到了很好的待遇——被安排到一间总统

套房，百般推辞，但盛情难却，不得已只好住了下来。这间套房宽敞豪华，各式家具电器一应俱全，但令人伤心的是，花了这么多钱，我竟然一个也用不上！后来，发现屋里有张床还可以休息一下，躺上去后才知它是“席梦思”，恰好是我背痛的最大克星。万般无奈之下，我只有另觅睡处，最后在某个角落的地毯上，找到了自己的归宿，度过了那昂贵的一夜。呜呼，这么大的房间，我能用的就只有那一块，念及《一人一生需要几亩地》中的情节，真是令人唏嘘不已、感慨万千！

以上讲完了知足少欲的功德，下面讲与凡夫交往的过患。

与凡夫交过患难度测，无义闲谈众多琐事缠，
愤恨争斗生长贪嗔念，恒受痛苦折磨无实质。

与凡夫交往，不仅会浪费自己的时间，作一些无意义的闲谈，并且还会被无休止的琐事牵缠，不断增长自己的贪嗔之念，恒受痛苦折磨而无有实义。

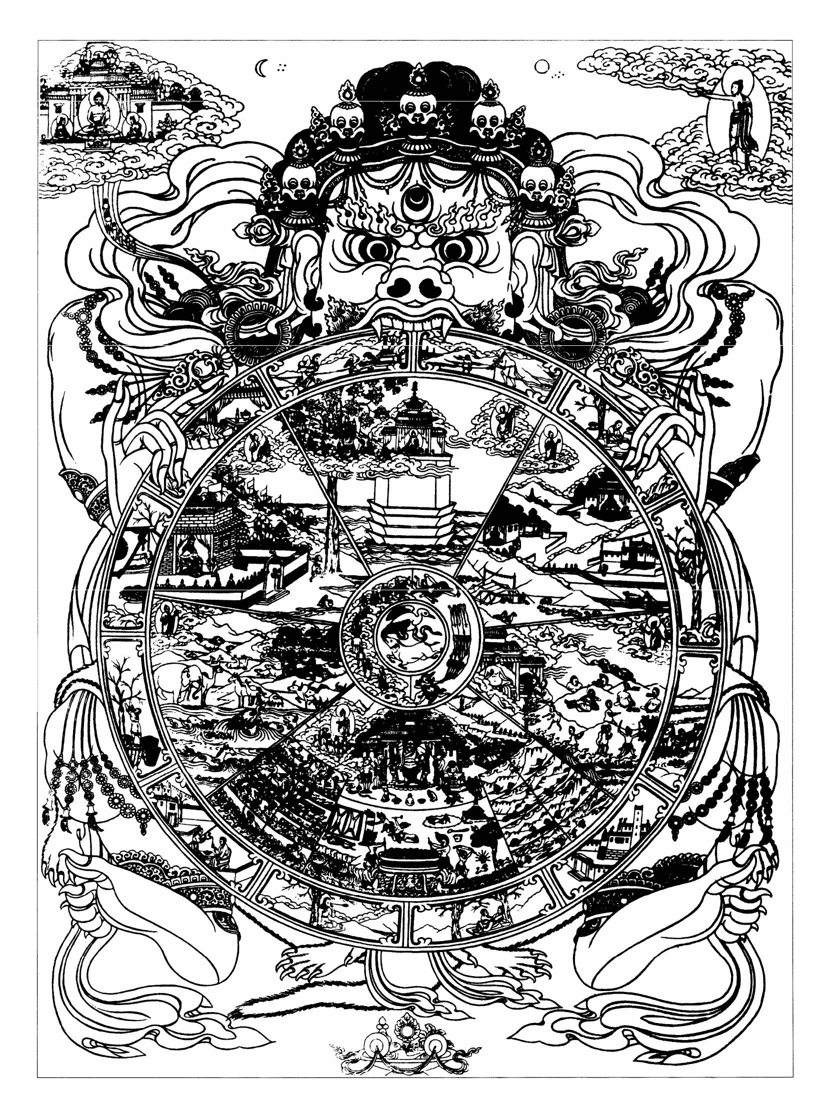
所以，选择道友应该慎重，尽管自己的道友不可能全部是圣者，但至少也要接触那些具有圣者种性（知足少欲、喜欢闻思）的人，麦彭仁波

切说：“断除一切诸愦闹，假设不能皆舍弃，则当依止诸正士，此乃彼之妙药也。”

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”一个人的好坏，常跟周围的影响有很大关系。有些道友离开学院后，由于自己的境界不稳固，所以很容易被外境所转。最初的两三天内，还能老老实实呆在屋里，给自己安排一些功课，但不到一个星期，正知正念就开始动摇了，于是偶尔看一眼电视，随顺一下世间人，最后一发不可收拾，彻底被红尘所同化……

因此，为了保证大家的修行顺利，你们现在不要随便离开学院。要知道，没有清净的环境和道友，闻思修行、清净戒律、出离心、菩提心是不可能成就的。以前法王如意宝曾多次强调：无论是堪布活佛，还是普通僧人，大家不要轻易离开学院。此举并不是法王需要这么多人，而是为了保护弟子的法身慧命，就像《札嘎山法》中所说的：“小孩子走在熙熙攘攘、繁华拥挤的大市场里，如果手紧紧地拽着母亲的衣服不放，就能一路顺利，安然无恙。假设手松开衣服，那就会在来来往往的人流中迷失方向。”我们修行也是如此！





六道轮回图

第六节课

现在还是第一个问题"心入于法"。什么叫心入于法？首先从根本上了知"法"——人身难得、寿命无常、轮回痛苦、妙欲的过患、与凡夫交往的危害，然后将自己的"心"与这些"法"尽量融为一体，这就是心入于法。

前面已讲了交往凡夫的过患，今天讲世间凡夫的体相。

> 如何取悦皆无欢愉时，怎样讨好难得利益日，
> 悉听尊便终无善妙法。

【如何取悦皆无欢愉时】：与不信佛法的人或修行不好的人交往，根本没有任何意义，因为不管我们如何取悦，他们也不可能高兴，正如《入行论》所言："刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫取悦难。"

【怎样讨好难得利益日】：世间人多为贪得无厌、忘恩负义之辈，不管如何帮助利益，他们也无法心满意足。比如，你在几年中一直帮助某个人，后来由于种种原因而停止了帮助，那么，这个人不但不会记你的恩德，反而对此

耿耿于怀，把你当作最憎恨的仇人。藏族有句俗话："升米养恩人，斗米养仇人。"意思是，你若经常给某人一升米，有次却给他了一斗米，从此以后，在他的心目中，你就会从恩人变成仇人。

【悉听尊便终无善妙法】：一味地迁就世间人，今天听父母的话，明天听亲友的话，只会令自己没有时间修持善法。就像有些大城市里的人一样，虽然很想学佛，但要应酬的人太多，根本没有空闲，所以，修行总是"明日复明日"，永远都不会成功。

> 密若亲属最终将睽违，是故眷属亲朋与密友，
> 亲密缠绵依恋皆当舍，独自趋往寂地修胜法，
> 从今应当虔诚精进修。

再密切的亲眷好友，最终也会各自分离，因此，现在应舍弃对他们的贪恋纠缠，独自一人前往寂静的地方精进修行。

有些人割爱辞亲来到学院，但到了以后，就好像完成重大使命一样，从此不再进取，行为异常放逸。这种做法是不对的，尤其对老年人来说，自己年轻时造了很多恶业，如果再不抓紧时间念金刚萨埵心咒、阿弥陀佛圣号来忏

悔，临终时一定会非常可怜！

大家有福报遇到佛法，并在这里出了家，就一定要好好利用这个人身精进修行。想当初自己来学院时力抵亲友的强烈反对，但来了以后，如果就这么懒惰懈怠，这种行为应不应理？你们不妨好好想想。

当然，我也并不是要你们白天不吃饭、晚上不睡觉地用功修行，作为欲界众生，除了前世极有善根的以外，一般人是很难做到的。但至少你们也应合理安排时间，不要一天到晚无所事事，经常请人吃饭，或者说长道短。如果你们有这方面的爱好，住在学院可能不太适合，应该去找一些散乱的地方！

有些老年人平时既不念佛，也不忏悔，一有时间就睡懒觉，而且衣服也穿得不三不四，让人看起来怪怪的。要知道，作为一名出家人，衣著整齐是很有必要的，前些日子我下山时，大家的穿着还算可以，这几天回来，很多人的衣饰又变回去了，远远的地方便能认出——哦，这就是我颠颠倒倒的眷属！（众笑）

佛说以往诸多胜士夫，皆于清净寂地获甘露，
是故吾等为修寂灭法，当自安住幽静之山林。

佛在《三摩地王经》等经典中说：以往的诸佛菩萨、高僧大德均是在寂静的地方修行，才获得了息灭一切痛苦的不死果位。作为后学者，要想修持永离轮回的解脱法，也应效法前人，独自安住于幽静的山林中。

所谓“幽静的山林”，是指前辈大德加持过的圣地，或者他们获得成就的地方，若能安住于此，对修行会有极大的帮助。可是，有些人动不动就想离开学院，到大都市中享受生活，他们的理由也很简单，无非是“姥姥病了”、“哥哥要结婚了”……当然，学院中人身自由，愿去愿留悉听尊便，但念及你们最初的发心，现在如此轻易舍弃，真是不值得！

前段时间，我去黄梅“五祖寺”时听到一个公案：显庆五年，唐高宗遣使者召弘忍大师入京，大师屡屡推辞，不愿意离开山林。高宗于是派人威胁他：“若再抗旨不从，就要砍掉你的脑袋！”大师听后，平静地回答：“宁可死，我也不愿到闹市中去！”无奈，高宗只有送衣药到山中供养。

我们没有达到一定境界前，环境的影响力不可小觑，甚至从世间角度而言，人们也非常

重视环境的潜移默化。孟子小的时候，最初家住在坟地旁边，由于他生性喜好模仿，见人扯发痛哭，就学得惟妙惟肖，孟母认为这种环境对孩子的成长不利，所以搬家至集市旁。在那里，孟子又学商人，一板一眼地吆喝买卖，孟母将家又搬到私塾旁边。此后伴随着朗朗的读书声，孟子耳濡目染，最终成就了一代“亚圣”。

世间人都知道选择环境的重要性，我们修行人就更不待言了。假如有人实在想离开学院，那最好先权衡一下自己面对诱惑时，是否能稳操胜券？当然，一两天内，你们也许会“踩刹车”稳一阵子，但时间久了，可能就“放空挡”，肆意妄行了。因此，《心性休息》、《入行论》中都说：修行人无故离开寂静的地方，必定会为修行带来违缘！

依止寂静地方的功德：

清幽胜地诸佛所称叹，无野蛮人增上甚深定，
生起无常厌离法自成，无有喧嚣散乱资具少，
聚积众多信心出离德，不受搅缠自然琐事鲜，
亦无护他情面之八法，逍遥自在修法度朝夕，
勤修闲暇圆满具实义，彼等功德无法尽细述。
独于静谧殊妙林深处，终身勤修甚深之等持。

【清幽胜地诸佛所称叹，无野蛮人增上甚深定，生起无常厌离法自成，无有喧嚣散乱资具少，聚积众多信心出离德】：佛在《无尽慧经》、《富楼那请问经》、《宝箧经》等诸经中，均赞叹了寂静胜地的功德：这里没有野蛮人的骚扰，可以增上甚深的禅定；能对无常生起厌离，善法很容易获得成就；无有喧嚣和散乱，资具鲜少；可使自相续积聚信心、出离心等善根。

到了大城市，人昏昏沉沉的，信心生不起来，邪见也生不起来，整天都不知道自己在干什么。回到学院，虽然天气冷了点，但善法很容易增上，信心、出离心也能够生得起来。有些道友以前把房子卖了，发誓永远不再回来，但由于在别处无法生起信心，现在也自食其言，陆陆续续地回来了。这应该就是寂静地方的功德吧！

【不受搅缠自然琐事鲜】：不受亲朋好友的纠缠，琐事不多。

在外面的人，每天电话不断，接都接不完，而在这里，除了我以外，你们应该是很清净的。在此祈请大家，平时除了解决不了的大事外，至于个人的一点小事，“我心情不好了”、“我的房子漏雨了”，希望找管家、堪布堪姆解决，尽

量给我一些看书和休息的时间，让我也享受一下寂静地方的甘露法味。不然，每天大大小小几十个电话，有时候还是有点吃不消。

【亦无护他情面之八法，逍遥自在修法度朝夕，勤修闲暇圆满具实义，彼等功德无法尽细述】：也不用维护他人情面，迎合世间八法；逍遥自在，唯以修法度日；精勤行持佛法，令暇满人身具有实义……寂静地方的功德实在一言难尽。

在座的道友，有些智慧很好，讲考、背考样样精通；有些虽没有这个能力，但也尽己所能地为僧众发心；有些每天安排了很多功课，念了不少咒语……这种生活清净而充实，依靠上师三宝的加持，真是非常幸福！

【独于静谧殊妙林深处，终身勤修甚深之等持】：所以，我们应独自在静谧的山林深处，终身勤修甚深的佛法。

要注意的是，在寂静地方呆一两个月，虽然也有功德，但人总是东奔西跑，很多人是看不惯的。我个人认为：人格若不稳重，今天对闻思有希求心，明天就退失了，这种人的修行肯定不会成功。各班的堪布堪姆，你们对新来

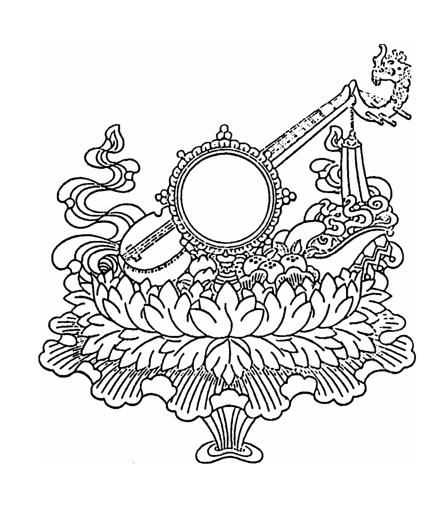


的人一定要长期观察，尽管初学者对佛法的热情可以理解，但如果要真正修行，必须先学会稳重！

如是善说胜法清凉雨，息灭烦恼苦闷之妄念，
等持善聚白莲海充盈，愿于寂地增上诸圆满。

以上这些胜法善说，犹如清凉的甘霖，可以熄灭烦恼苦闷的妄念之火，使遍满白莲的禅定大海更加充盈，希望在寂地修行的人们，依此能增上各种圆满。

已经讲完了“心趣入法”的所有内容，大家事后应静下心来好好体会，无垢光尊者的加持不可思议，愿这个法本能对你们有利！



第七节课

今天讲第二个教言“法入于道”。

放眼当今社会，学佛的人有两种现象比较普遍：一种是虽然皈依了三宝，甚至穿了出家僧衣，但对人生难得、寿命无常、少欲知足等根本不想，而且也不愿去行持，这些人的心没有入法，只能算是徒有其表的相似修行人。还有一种，虽然知道人生难得等道理，但在实际修持的过程中，法没有入于正道，以致修行半途夭折。

帮助前者，需要第一品讲的内容，而治疗后者，则要靠以下所开的药方。

第二品　法入于道

> 于极殊胜贤妙之善法，生信欲入解脱轨道者，
> 为了善于调伏自相续，令法趋入正道极关键。

对殊胜善妙的佛法具有信心、并趋入解脱道的修行人，为了善于调伏自己的相续，令法趋入正道极为关键。

在座的各位都对佛法具有很大的信心，而

且在即生当中，或为自己、或为众生想从轮回中获得解脱。然而，要想真正解脱，前提必须有一个条件：调伏自相续，令法趋入正道。比如，以前贪心大、嗔心大的，或者嫉妒心特别强的，通过修法将这些烦恼减少，使相续调柔，如此才能堪为法器。

为什么法要入道呢？因为不管修什么法，大威德、大圆满也好，出离心、菩提心也罢，若没有顺利地入道，即使自己再精进、再努力，也不可能获得成就。就这一点而言，法入于道十分重要！

> 尔等即为入佛法门径，进行闻思趣入修行者，
> 有些情绪躁动心卑劣，有些误入劣道与歧途，
> 贪欲炽盛此生散逸等，彼等所有背离正法过，
> 皆由法未入道而生成。

很多人皈依佛门后，在闻思修的过程中，能够善始善终的非常罕见。有些人情绪暴躁、性情卑劣，动不动就喜欢找人吵架，与谁都合不来，以致被寺院开除，修行也半途而废；有些人错认劣道为殊胜，以为喝酒可以开顶，抽烟能打通中脉，交六百元钱不用修加行也能直接听大圆满；有些人误入歧途，在修行过程中



对上师三宝生起邪见，或者自相续被邪魔所控制；有些人贪欲炽盛，没办法调伏，即使已出家，也只有舍戒还俗；有些人散乱放逸，成天喜欢上网、看电视；有些人心不稳定，今天依止这个上师，明天依止那个活佛，今天相信闻思修行，明天又相信打卦算命……种种现象不一而足，均与正法背道而驰。

在此提醒大家，修行人必须要学会稳重，不要经常异想天开，想依靠大成就者一加持就开顶，或者信口乱说神通，这在学院是不允许的！然而，法王不在世了，现在常有些人装作大成就者的模样，来到学院招摇撞骗。你们如果真相信这种人，那跟他们去，我也没什么意见；如果不是的话，就要安分守己，如理如法地闻思修行，若有什么问题，可以在我安排的堪布、堪姆前解决。

有些道友特别喜欢找人打卦，其实《文殊占筮法》我给你们翻译过，若是对这个有兴趣，可以自己研究，不要一听说某人打卦很准，就成群结队地跑到那里。尤其是女众这边，法王如意宝以前经常批评，现在我也有深深的体会，她们一听说"有个人特别厉害，吹一口气就能

怎样怎样……"，马上一传十、十传百，蜂拥而至争相拜见，甚至连生活费也供养了。可过了两三天，不知道什么原因，又开始拼命毁谤，说他如何如何不好。这种举动没有必要，你们来到学院，唯一目的就是闻思修行，如果将此弃之不顾，成天热衷于打卦算命的话，呆在这里也没有多大意义！

以上的现象，均是法没有入道的表现。

由此导致今来无穷患，迷惑引诱之人死时悔，
中阴怖畏来世堕恶道，永无脱离三有之时机，
是故当令法趋入正道。

【由此导致今来无穷患】：法没有入道，将会给今生来世带来无穷的过患。有些人以往在学院闻思修行，后来由于种种原因，修法没有成功，继而毁谤佛法、违背上师的教言，这种人的今生来世，不用说大家也很清楚。

【迷惑引诱之人死时悔，中阴怖畏来世堕恶道，永无脱离三有之时机，是故当令法趋入正道】：由于法没有入道，被外境迷惑引诱的修行人，临终时必定后悔莫及，中阴现前时，因为生前造了很多恶业，将会感受种种怖畏，不仅如此，来世还要堕入恶趣，永远没有解脱的

机会。因此，法趋入正道至关重要。

无垢光尊者的教言极其殊胜，大家应该好好观察自己：心有没有入法，法有没有入道。当今社会上，相似的法和相似的道特别多，鉴于这种情况，大家修行时务必要谨慎！

犹如救治疾患不能愈，皆因所配泻药性不净，
反复遭受苦恼之折磨，无力对治之法又岂需？

犹如医生治疗病人时，无法令其康复，原因是所配的泻药不对症，良药反而变成毒药，这样一来，旧病未愈、新病又添，病人反复受折磨，异常痛苦。同样，佛法原本是对治烦恼的，如果修的法错了，没有趋入正道，烦恼不仅没有减少，反而更加炽盛的话，修行也就没有意义了。就像《中论》里所说：佛陀宣讲空性，是为了对治众生相续中的实执，若将空性执为实有，那就无药可救了。

如此引发无穷之愆尤，诸位具信胜士当深省。

法没有入道，将会引发无边的过患，具有信心的诸位信士，一定要对此深思、警惕。

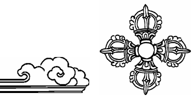
我们应经常观察自己修的是什么法，假如是传承上师传下来的对治法，那肯定没问题，

不然，表面上相信佛法，实际上却误入邪道，这是相当可惜的。

所以，凡是对佛法有信心的人，在修行之初，必须要确保所修之法具有清净的传承，然后在此基础上，如理如法的修持才不会错，这个问题大家值得注意！







第八节课

“法入于道”是指在心趋入法的基础上，所修之法非常顺利，且能入于一个正道。然而，现在很多人的法都不能入道，尽管他们修了很多，但有的修错了，有的修偏了，有的因为烦恼深重，修行半途而废……回顾过去，20 年前一起出家受戒的人，现在不是还俗了，就是误入歧途了，当初那么多人一同发愿修行，现在法能入道的寥寥无几，因此，对修行人来说，这一品的内容相当重要！

令法入于道，有什么方法呢？

令己所修之法入正道，首先必须依靠善知识，
依止具相上师极关要，众多功德由彼而引生。

【令己所修之法入正道，首先必须依靠善知识，依止具相上师极关要】：要使修法入于正道，表面上看有很多方法，如发愿、念经、祈祷、作佛事、闭关、放生、参学……但所有的方法中，最重要、最行之有效的就是依止善知识。

最近大家都在学《山法宝鬘论》，里面讲得



很清楚：“对于修行人来说，暂时和究竟的一切功德之源泉就是上师。”平时我们常说：“这个人的修行不一定究竟，因为他没有上师。”戒律中也规定：刚出家的修行人，必须在十年当中依止上师。

什么是“依止上师”？有人认为依止上师就是给上师提水、做饭，还有些女众对我说：“上师，我现在没办法依止您，我要是个男众该多好啊……”其实，真正的“依止”并不是这些，而是指在上师面前如理如法地听受佛法，然后，身语意三门时时依上师的教言奉行。

然而，现在的人对佛法的知识太欠缺了，有时就连最基本的“上师”、“根本上师”、“依止上师”也分不清楚。前段时间我在上海时，有位老居士不承认听法上师是他的依止师，我就问他：“你认为什么样才叫依止师？”他回答：“有个上师答应做我的依止师，而我心中也非常愿意，这样才叫依止师。”更有甚者认为：“给我讲法的不是上师，没有见过面的某某人，才是我的根本上师！”这些说法令人哭笑不得，究其原因，就是因为他们对佛法太乏了解了。

【众多功德由彼而引生】：只有依靠上师，

相续中的出离心、菩提心、闻思修行、看破今生等功德才能生起，否则，若认为自己了不起，不需要上师也能成就，过一段时间，你可能就跟世间人没什么差别了。

因此，依止上师是法入于道的一个最关键的问题。

具有什么条件，才算真正的善知识？

善巧方便慈悲心炽烈，寂静调柔能忍奇耻辱，
威仪圆满护戒及誓言，广闻博学极富于修养，
加持无量能转他人心，今生不染八法净若空，
结缘具义解脱引导师，实乃浊世佛陀之化现。

善知识必备十个条件：

1）【善巧方便】：在引导众生的过程中，上师不仅要有能力和智慧，也要有世出世间的善巧方便。

若一辈子在山洞里闭关，没有善巧方便也可以，但要想真正地度化众生、摄受弟子，仅会讲一点佛法是不够的，还要具足为人处事的种种方便。以前上师如意宝在世时，语言行为极具善巧，不管接触世间人还是出世间人，皆能令他们心悦诚服。这就是善知识的一个法相。

2）【慈悲心炽烈】：纵然上师广闻博学、智

慧超群，但如果没有慈悲心，做任何事情都是为了自己的利益，从不考虑其他眷属；或者即使考虑，也只关心他们在世间法方面是否圆满，而不认为他们对佛法特别欠缺，自己应想尽方法转变其相续，令彼趋入解脱道，这种人就不是真正的善知识。

所以，华智仁波切在《大圆满前行》中把善知识的法相全归于一点，即具不具足慈悲菩提心，如果相续中遍满菩提心，则无论他的外表、装束等如何，也应该依止；若自相续中远离菩提心，即使表面上的出离心、厌离心、专心修法以及威仪如法等如何善妙，也不应依止。

3）【寂静调柔】：上师的言行举止、身口意三门应当寂静调柔，不野蛮粗暴。

4）【能忍奇耻辱】：末法时代，肯定有很多人、非人、病魔、外缘等各种危害，作为上师，要能勇敢地安忍这一切。

我经常想：上师如意宝20年多来风风雨雨是怎样度过的，大家应该很清楚。在这个过程中，不管出现了多大的违缘，上师的闻思修行和讲经说法始终没有间断过，这源于什么？源于上师无比的勇气和毅力。如今这个时代，修

行或弘法利生想要一帆风顺，不出现任何违缘，恐怕是不可能的，所以，在座的各位法师，你们今后在弘扬佛法的过程中，不管遇到了自身的烦恼、弟子的邪行，还是人、非人的无端阻挠，都要学会坚强忍耐，这是最关键的，大家务必要记住！

5）【威仪圆满】：行住坐卧要合乎威仪，以此才能令世人生信。

6）【护戒及誓言】：谨慎护持别解脱戒、菩萨戒、密宗的根本誓言。若对这些一点都不在乎，要想培养出誓言清净、护戒如目的四众弟子是不可能的。

7）【广闻博学极富于修养】：对显密的三藏十二部通达无碍，且将这些法如实修持，若不能如此，最起码也要了知怎样领众修行。

现在很多人依止上师时从来不观察这一点，他们认为上师慈悲一点，整天随顺弟子，就很值得赞叹了。弟子们关注的，不是上师有什么闻思修的功德，而是上师会不会飞、有没有神通、能不能降伏鬼怪、打卦灵不灵等等，对外宣传时，也把上师当作气功大师一样，吹捧得怪力乱神……末法时代的颠倒不胜枚举，

实在无法一一道尽！

8）【加持无量能转他人心】上师应具备不可思议的加持力，无论说话还是做事，都能对众生有种强大的吸引力，不管对方是善是恶，自然能将他们的心转变过来，趋入正法。

曾有个新闻记者，以挑衅的态度去听一位法师讲课，本想凭自己的聪明找出佛法的漏洞，之后与法师辩论，令其不得不承认佛教是迷信。然而，在听法的过程中，他发现佛法竟然无懈可击，而且法师讲的也言之有理，于是想："算了，今天不找他的麻烦，明天继续！"接着又听了两三天，没想到，他被佛法的道理深深折服，最后也心甘情愿地归入了佛门。

法王如意宝亦是如此，以前不管去哪个国家，都会遇到一些特别傲慢的人，开始时他们不把上师放在眼里，但接触一段时间后，他们的语气就完全变了，高傲的头也渐渐低下来了。在我心目中，像上师如意宝那样的圣者，整个世界上没有第二个，尽管我也接触了一些高僧大德和上层领导，但从来没有像在上师面前那样，话都不敢说一句，即使要说，心里也是特别害怕。上师平时说的话，不管是好的还是不



好的，每一句对我都有极大的启发性，加持力非常强，这就是真正具法相的善知识！

9)【今生不染八法净若空】：不为世间八法所染，一点也不希求今生的利益，相续纯净得犹如无垢虚空。相反，如果一味地贪著名声、财富、眷属、权势，这种人肯定不是善知识。

要注意的是，你们在依止上师前，事先多方观察极有必要，但是，如果已经听了法，依止了他，不管上师怎么样，弟子都应观清净心，如果再去毁谤，说他如何如何，过失是相当严重的！

10)【结缘具义解脱引导师】：无论谁与之结缘，皆能令彼获得解脱。如同上师如意宝，不管什么样的众生见到、闻到、接触他老人家，都可以往生极乐世界，此乃释迦牟尼佛的亲口授记。

在大城市里，常可以听到“见解脱”这个词，动不动就“见解脱的上师来了，大家快来见见啊！”人们拜见的时候，上师也不讲什么法，念几句弥陀心咒后，下面的弟子便开始介绍：“大家很有福报啊，密宗里有闻解脱、吃解脱，这位上师是见解脱！机会难得，快快供养

啊……”若是真正的见解脱，那确实非常了不起，但这些人是不是呢？我也不好说，可有时听说“见解脱”特别喜欢钱，我这个分别心重的凡夫心里总会嘀咕一下，觉得他们的显现太不可思议！

【实乃浊世佛陀之化现】：能引导与之结缘的众生获得解脱的上师，是真正的佛陀化身。

无垢光尊者在《上师心滴》中，讲了许多上师的法相，后还增加了革玛燃匝传下的“无垢传承”这一条。其他的论典，如《大圆满心性休息大车疏》、《事师五十颂》，也有很多这方面的内容，这里不作广说。总而言之，具有这些法相的上师，表面上看来跟一般人没有两样，但实际上，就像《涅槃经》讲的：他们是佛陀的真实化身！

当以极大恭敬而依止，由彼将生无量无边德：
厌恶三有出离无常观，看破今生摧迷现我执，
心性调柔具备闻思修，信心广大并且具学问，
此生有义来世获胜果，实当悃愊依止诸贤能。

【当以极大恭敬而依止，由彼将生无量无边德】：我们当以极大的恭敬心来依止上师，由此能产生无量无边的功德。

依止的方式有上、中、下三种，不管哪一种，都不能离开恭敬心。有了恭敬心，上师相续中浩如烟海般的功德才能融入自己相续，否则，表面上再虔诚，相续中充满了傲慢或不清净，上师的意传加持也不会融入自己的心海。

恭敬依止将产生哪些功德？

【厌恶三有出离无常观，看破今生摧迷现我执，心性调柔】：对三有轮回心生厌离，自然生起出离心和无常观；对今生的一切能看破舍弃，摧毁贪嗔痴的迷乱显现；我执、我所执的分别念全部得以清净；原来粗暴的心也能变得调柔。

【具备闻思修】：具备闻思修行的功德。

如果上师十分喜欢闻思修，即使弟子本来没有兴趣，也会逐渐因上师的熏陶而觉得闻思修很有必要。当然，有时这也跟个人的习气有关。前世闻思修习气重的人，今生只要看几眼法本，就会爱不释手，天天琢磨里面的内容；习气非常薄的人，任你怎么强调闻思修的重要也不管用，两三天内强打精神看点书，过一段时间又不行了。所以，习气对于修行人来说，还是特别重要。

谈到习气，我想起了前天来的一个领导，他到我家后一直说："出家人很舒服啊，整天除了看书喝茶，什么事情也没有。每天我回到家，也像你们一样把房门全部关上，自己好好地喝茶看书。本来我也差点出家了，但现在不可能了，已经有老婆孩子，真是痛苦！"第二天他又来我家，说了很多羡慕出家人的话。事后我想："平时家里也会来些客人，但一般都认为我很可怜，光是一个茶壶一本书，没有任何的生活乐趣。没想到，这个人的习气与众不同，如此赞叹出家的生活，可能他前世也是个出家人吧……"

【信心广大并且具学问，此生有义来世获胜果，实当悃愊依止诸贤能】：信心广大，具足学问，今生可以获得无穷的利益，来世也能得到殊胜的果位。因此，应当诚心依止具有法相的上师。

假如有两种人，一是事业发达、财富圆满的大老板，一是具有闻思修缘分的普通僧人，二者比较起来，哪种人的生命更有意义？毋庸置疑，当然是后者。每天听一点课、念几卷经，这种生活不仅对今生有利，来生也能获得胜妙

的果位，大家何乐而不为呢？

故自三门无狡诈谄诳，若病求医商人投商主，
舟靠舵手行人依护伴，恒时欢喜恭敬而承侍。

【故自三门无狡诈谄诳】：我们对上师应当无有狡诈谄狂地恭敬依止，若是当面说一套、背后做一套，这种行为很不如法。

具体应有什么样的心态呢？

1）【若病求医】：犹如身患重疾的病人遇到了良医，为使自己早日康复，老老实实地谨遵医嘱，医生怎么说，他就怎么做。

2）【商人投商主】：犹如大海寻宝的商人遇到了商主，对他的指令言听计从，不敢有丝毫违越。

有些员工对老板也是特别恭敬，老板的脸色稍有不悦，他们就非常害怕，拼命地卖力讨好。我常想：他们的对境若是具法相的上师，那该多好啊！

3）【舟靠舵手】：犹如无人驾驶的舟船遇到了舵手，定会任其操纵，没有任何自己的意见。

4）【行人依护伴】：犹如沙漠中迷路的行人遇到了护送者，定可放心地将安危交付予他。

我们依止上师，一定要谨遵师言、依教奉



行，否则，轮回茫茫，苦海无边，没有上师的引导就会迷失方向，不可能达到解脱的彼岸。《大圆满心性休息》也说：“如同患者依药王……客人依止护送者，商人依止大商主，舟子依赖于船桨，为灭烦恼离过害，因畏生死成二利，为渡有海当依师。”

【恒时欢喜恭敬而承侍】：因此，要恒时以欢喜心和恭敬心来承侍上师。

“承侍”并不是叫你们天天给上师做事，而是上师欢喜什么，自己就尽量去做。诸位道友，上师最欢喜的是闻思修行，你们知道该怎么做了吧！





第九节课

前面讲过，法没有入道的过失是相当多的，要想断除这些过失，必须依靠一些窍诀：第一、如理如法地依止上师，昨天讲了一部分，今天还要接着讲；第二、相续中要生起出离心；第三、发起无上殊胜的菩提心。有了这三点，任何人的修法都能入于正道。

很多道友抛家离友来到这里，但能不能在有生之年变成一个真正的修行人呢？关键还是在于自己。若断除了相续中的傲慢，恭恭敬敬地依止上师，依上师的教言努力生起出离心和菩提心，这样修行才能圆满究竟。

昨天提到了，"依止"不是帮上师洗衣服做饭，而是要生起出离心和菩提心，不然，起心动念只是为了自己，就算天天跟在上师旁边，也不会有多大意义。原来法王在世时，有些弟子为了和上师在一起，走路时就给上师撑伞，目的是什么？让人知道自己是上师身边的什么人，以此博取今生的名利。这种发心绝对不是出离心，既然没有舍弃世间八法，他们的修行





不一定能入于正道。所以，大家在依止上师时，务必要搞清楚：目的是为了什么？

若生无有信心之邪见，刹那数劫堕入恶趣中，
故当厉忏生起追悔心，严加护持誓言如眼眸。

【若生无有信心之邪见，刹那数劫堕入恶趣中】：在依止的过程中，若对上师无法生起信心，反而常生邪见，那么，生了多少刹那的恶心，将来就会堕入恶趣受苦多少大劫。《入行论》中说："博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。"

应当了知，上师是极其严厉的对境，纵然有个别的言行自己不能接受，也要尽量想："上师这么做是有密意的，此为度化众生而示现的权巧方便。"千万不要妄生邪见，造下万劫不复的罪业！

【故当厉忏生起追悔心】：如果已经生起了邪见，则一定要在心中猛厉忏悔："我这个人实在太坏了，上师给我传这么多法，我竟然以怨报德，对上师还要生邪见！"然后拿个大石头，把自己打得头破血流（众笑）。

确实，对上师生邪见的过失是很大的，《事师五十颂》说："堕入无间地狱等，恐怖地狱诸

痛苦，皆由诽谤师所生，此乃佛陀真实语。”为了忏悔这种罪业，必须要在有生之年精进持诵百字明或金刚萨埵心咒，并且发愿：从今以后，纵遇命难，我也不决再做这样的事，再生这样的念头！

【严加护持誓言如眼眸】：我们要像保护眼目一样，严加护持上师的身语意。

《三戒论颂》云：“根本誓师身语意。”意思是说，密乘的一切誓言，均可摄于上师的身语意当中。作为弟子，若对上师的言行不理解，尤其对密宗上师的一些行为生起邪见，这种过失是特别严重的。以前我专门写了一个《小甘露丸》，告诉大家如何防范，《上师心滴》中也讲：如果无缘无故认为上师偏心，对自己不公平而生起嗔恨心，当时应马上意识到自己被魔加持了，如此誓言才可得以清净。

所以，对于上师的身语意，我们应如眼目一样谨慎保护。对于自己的眼睛，不要说大的东西，就算小小的灰尘进去了，也会感到非常痛苦，想方设法把它取出来。同样，对上师的身语意，一旦稍有触犯，我们要马上警觉，励力忏悔以拔除相续中的过愆，在依止上师的过

程中尽量做到如理如法！

虔诚依止殊胜善知识，闻思修行陶冶自相续，
唯慕解脱之愿为信念，行为举止皆趋于善法，
此乃法入于道之窍诀。

这个颂词相当重要，大家一定要专心听闻，首先理解字面意思，然后将其内容与自心作反复的对照。

法入于道有四个窍诀：

1）【虔诚依止殊胜善知识】：虔诚恭敬地依止善知识，在上面已经讲过。

2）【闻思修行陶冶自相续】：尽心尽力地闻思修行，使刚强难化的相续得以净化调柔。过去我们的相续，要么追求世间八法，要么认为前后世不存在，对三宝有各种各样的邪见，这些毛病要想彻底根治，唯一就是要依靠佛法，通过闻思修行才能遣除。

3）【唯慕解脱之愿为信念】：修行目的是什么？就是为了解脱，当然，上根者为一切众生而解脱，下根者只为自己解脱，但不管怎么样，一年365天中，如果解脱之念从来没有生起过，这样的修行人就徒有虚名了。

尽管我天天给你们讲法，但返观自心，经

常觉得非常惭愧，这种出离心别说24小时，就连一个月中有没有生起一刹那？我想也是没有的。在座的各位肯定与我不同，你们是非常了不起的修行人，无论修大乘法还是小乘法，都会有这种解脱轮回的出离心的。

4）【行为举止皆趋于善法，此乃法入于道之窍诀】：一切言行举止皆趋向善法，远离恶法。这就是法入于道的最好窍诀。

即使无垢光尊者亲自来这儿，也不会有比此更殊胜的窍诀了。假如你问他老人家："现在我已经出了家，心也稍微入了法，但修法怎样才能入于正道呢？"尊者一定会说："好好依止善知识，通过闻思修行来净化相续，在这个过程中，你的目的不是为了治病，也不是为了发财，而是为了从轮回中解脱……"

所以，考试不是为了分数，而是获得解脱的一种手段。人生短暂，分数的高低并不代表什么，唯一重要的是通过考试能让我们记住很多、理解很多，在相续中植下佛法的种子，有力地根除各种烦恼。若能这样思维，目的就已经搞清楚了。做任何一件事情，都要基于这个目的，若连这一点都做不到，考试是为了博取

赞叹、去寺院是为了当方丈、开会发言是为了随顺领导……这就跟世间人没什么差别了，除了表面穿的是僧衣外，内心世界完全相同。

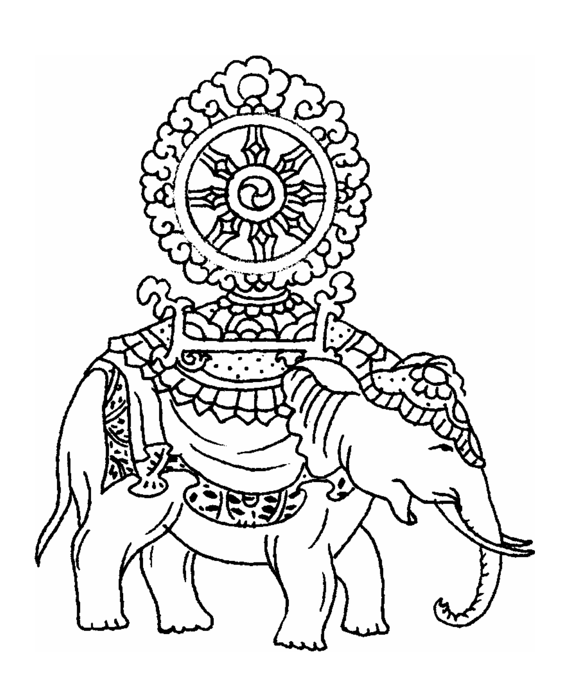
很多人在修行中，法没有入于正道，中间半途而废，关键在于没有生起出离心，这一点，看过《山法宝鬘论》、《开启修心门扉》的人应该有体会。若不能看破今世，所作所为只是为了眼前利益，就像藏地的有些小孩，从小学习念《闻解脱经》，目的是为了长大后超度亡人，不需要像别人打工那样辛苦，这种人身就没有任何意义！

在座的各位，肯定都希望修行能够入于正道，以后圆满地离开人间，但这个目的能不能实现呢？说句不吉祥的话，我想再过20年，有些人可能已经还俗了，有些人对佛法生起了邪见，有些人的行为一点也不如法……尽管如此，仍会有一部分人，依然以出家身份来护持弘扬佛教，而他们，就是完全掌握了这些窍诀的人。

修行是个漫长的路程，就像一场长跑比赛，有些人中途就死了，有些人倒在地上爬不起来，有些人跑错了方向……若没有掌握好真正的窍诀，令人心疼的现象会纷纷出现。所以，这个

颂词非常关键，大家务必要重视！

出离心还有一些教言，明天再讲吧。下面休息一下，接着背考《四百论》……






第十节课

昨天讲了法要想入道，必须依止善知识，通过闻思修行来净化相续，所作所为以出离心摄持，尽量趋入善法。今天讲依靠“十法行”使修法趋入正道。

> 听闻思维以及诸讽诵，尽皆围绕自心解脱行，
> 缮写披读受持及开演，唯以渴求解脱而进行，
> 修行见解乃至于行为，时刻不离唯求解脱心，
> 出离厌离之心极猛厉，更胜于此窍诀难找寻。

凡是希求解脱的人，无论做任何一件事情，都必须具有出离心。什么是出离心呢？就是想从轮回中获得解脱的心。这一点说起来容易，真正做到却相当困难，若想所做的一切均以出离心摄持，没有一定的串习是无法成办的。为了早日生起这种心，我们应当时刻思维：轮回中充满了痛苦，不论转生何处都无法得到真正的安乐，所以我一定要想方设法从中解脱。生起这种心以后，还要数数串习，以令其不退且得以增长。比如，在每次闻法的开头，大家应发心：“以此功德，愿我与众生从轮回中获得解脱！”心的力量不可思议，若能经常这样想，时

间久了，自然就会变成一种习惯。

人生非常短暂，我们听闻、受持佛法的时间有多长，谁也无法预料，在这么短的时间里，大家一定要想方设法使相续生起出离心。不然，自己一生修持的善法，最终会变成世间八法，由于没有出离心摄持，根本不能成为解脱之因，一旦福报享尽，就什么都没有了。

大家知道，射箭时靶子若远一点，箭就射得比较远，假如靶子近一点，箭就射得比较近。修行也是如此，如果持戒是为了暂时的名声，听法是为了炫耀自己有很多传承，这种善根的引发力就不大，无法推动我们到达解脱的彼岸。我们应学习释迦牟尼佛，一切的行为都是为了出离生老病死的轮回，若以此为目的坚持不懈地闻思修行，今生当中即使没有成就，也会为来世播下解脱的种子。

当然，所作所为恒时都有出离心，对我们来说恐怕有点困难，但在行持善法时，如念佛、转经轮、绕坛城，偶尔生起一两次，也是非常好的。听说有些老菩萨已经绕十万圈坛城了，但你们有没有观察此举目的是什么？有人想："冬天比较冷，为了暖和一点，我就多绕几圈。"

有人想："我若能绕满十万圈，别人就会觉得我了不起。"还有人想："学院整天闻思，活动量太少了，为了身体的健康，我要多活动一下。"……这些都是缺乏出离心的表现。倘若想："坛城是诸佛菩萨云集的地方，转绕它是为了我和众生从轮回中解脱。"这种功德与前面相比就有天壤之别。

所以，出离心在修行当中极为重要，以此摄持十种法行，必能令法入于正道。什么是"十法行"呢？1）听闻：以耳根听受法句；2）思维：听闻后对法义进行如理思维；3）讽诵：日常念诵《系解脱》、《金刚经》等功课；4）缮写：书写大小乘的教典，如手写《华严经》、《法华经》，抄笔记、记录上师教言，用电脑整理讲法稿等等；5）披读：阅读法本；6）受持：背诵佛法的词句和意义；7）开演：为他人讲法开示；8）修行：依法义如理修持；9）见解：通过闻思修行，树立正确稳固的定解；10）行为：在定解的指引下如法行持。

这里的"十法行"与《辨中边论》的有些不同。《辨中边论》没有"见解"与"行为"，而是讲"布施"与"供养"。所谓"布施"，指

为说法及法所作的布施，如印经书；“供养”是对佛法与说法者作的供养，如供花、供香。但不管怎样定义，这十种法行都不能离开出离心的摄持。

比如“听闻”，两个人一起听法，一个是为了获得解脱，一个是想依此得到法师的名位，尽管同样都在听，但相续中的功德却大不相同。还有这次的背诵，有些道友是为了应付考试，有些是为了获得奖品，有些是为了讨上师高兴，这都不是出离心，若能想：“大乘经典不可思议，为令我的相续中种下大乘的种子，生生世世不离大乘佛法，早日出离轮回，我要精进背诵。”如此才叫真正的出离心。

【出离厌离之心极猛厉，更胜于此窍诀难找寻】：“出离”指想从轮回中解脱，“厌离”是觉得轮回太可恶了，二者只是反体不同，实际上都是一个意思。若能对轮回生起出离心，就是法入于道的最好窍诀。

如果没有出离心和厌离心，即使表面上讲经说法，迟早也会变成法座上的大德、伞盖下的上师，最终堕落为一般的人；即使修的是大圆满、大中观，也不一定能获得成就。所以，

在座的修行人，你们不管背诵、听法，还是思维、修行，无论做任何一件事，都要先看自己的发心是不是想从三界轮回中获得解脱？如果是的话，在这个过程中就不会有世间八法的杂染；如果不是，就算你的行为再如法，威望再广大，最后的修行也无法趋入正道。这是非常非常重要的，大家能遇到这样的窍诀，是相当有福报的！当然，信不信就是你们的事了。

饮食睡眠行坐言思等，总之一切行为及举止，
经常不离渴慕解脱心。培植出离之心调相续，
彼为法入于道之要诀。

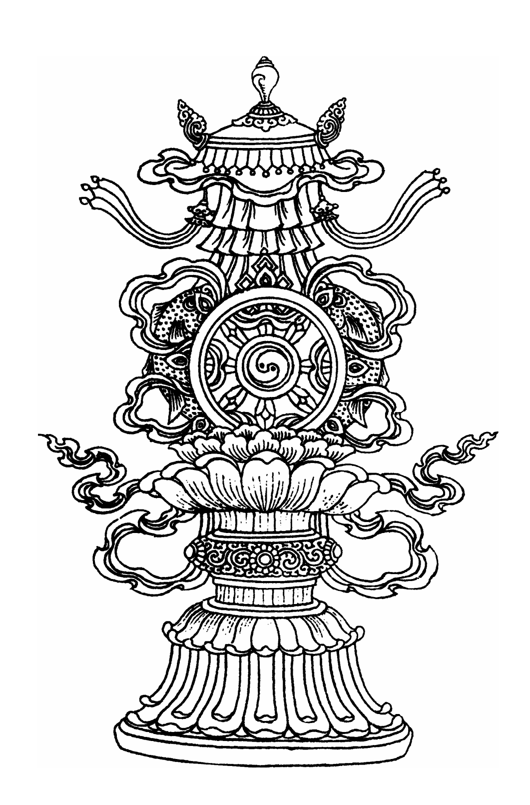
我们平时行住坐卧、饮食睡眠，不管什么样的言行举止，都不能离开渴慕解脱的心，培养相续中的出离心，是法入于道的关键窍诀。

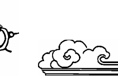
常有人说自己要闭关，但九点钟还在睡懒觉，不晓得是在闭什么关？其实，修行的好坏并不在于外相，如果自己的一切行为，吃饭、睡觉，说话、走路，时时都能想到“我要离开轮回！我不愿呆在这个世间，我一定要获得解脱！”就像关在监狱里的人一样，不满足于暂时的安乐，念念不忘的唯有自己何时得到释放，即使看到美丽的草原，或电视上的精彩节目，

也会想："这是轮回中的一幕，没什么可贪求的。"若能如此，修行自然会远离世间八法，否则，一切都是很难说的。有些道友天天嚷着要闭关，闭黑关、闭白关、闭蓝关、闭红关……没有出离心的话，闭了十几年的关，出来照样搞世间八法；有了出离心，就算天天给食堂提水，也能成为解脱之因。所以，不要认为"闭关"就非常了不起，旱獭也能呆在洞里几个月不出来！

如果你们实在想闭关，我也没有意见，但希望每天出来听一堂课，再回去闭关也可以。有些人认为听法的地方太远，跑来跑去特别累，没有必要多此一举。这种心态与解脱不相应。我在上海住院时遇到一位曹医生，他每天上下班要花将近四个小时，而在我们学院，去听法最多走路半小时，如果这点付出都喊累的话，要想成就可能比较困难。

总之，有了出离心什么都好办，没有出离心一切都难办。我们要经常培养自己的这个心，学习释迦牟尼佛一定要从轮回中获得解脱！



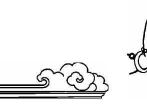


第十一节课

宣说“法入于道”时，无垢光尊者讲了三个窍诀。第一是如理如法地依止善知识，这是非常关键的问题，你们不修就不说了，若要修的话，这个道理不仅要懂，而且要在心里有体会，否则，就像米拉日巴尊者说的，整天谈论饭食而不去吃，肚子是不会饱的。修行不是嘴巴上讲就可以了，如果没有实际修持，没有对法的真正领悟，犹如在石头上倒水一样，佛法对我们的相续不会有本质上的影响。

第二是相续中一定要生起出离心。在座很多人虽然已落发出家，但这并不意味着相续中肯定有出离心，假如没有要超离轮回的想法，别说是大乘修行人，就连小乘的根基也算不上。若不想从轮回中解脱，出家便成了一种职业，只是穿着僧衣，不管下辈子如何，这样的出家没有任何实义。

密法同样也离不开出离心。前一段时间，有个道友修了三个月扎龙，我问他为什么修，他回答：“我身体不好，修这个可以让身体好一





点。”听了以后我很惋惜，花这么长时间，只为了一个臭皮囊，没有观修出离心，真是太不值得了。要知道，再健康也不过活一百年，倘若没有希求解脱，修行就会成为轮回之因，这是相当可惜的！

汉地有些禅堂也是如此，以前我去过一个著名的寺院，看那里经常坐禅，便请问他们平时观什么，有个和尚说：“反正就是坐在那儿，一直等三个小时，然后就可以睁开眼睛下坐了。每天都这样，我已经混了三年了……”这种坐禅有没有功德，我也不好说，但打坐前若能发一个心的话，绝对会功不唐捐，即使没有大乘的菩提心，也应具足小乘的出离心。可惜的是，由于没有上师引导，发心的方法很多人都不懂，有些人出家后，跟在家时没什么差别，除了身上穿件僧衣、头发有点变化外，内心的烦恼不减当年，修心的方法一点也不懂，如此想要成就可能比较困难。

在座的道友，你们有些修行时间很长，有些时间很短，但不管修了多久，从轮回中解脱的心一定要经常串习，修任何法，出离心都是必不可少的！

今天讲第三个窍诀——菩提心。

尤其应当入于大乘道，一切善行皆为他众利。

有了出离心并不够，我们还应发菩提心，趋入释迦牟尼佛最圆满、最究竟的法门——大乘道。诚如宗喀巴大师所言："倘若于此出离心，未以菩提心摄持，不成菩提乐因故，智者当发菩提心。"

入了大乘道以后，身语意三门所做的一切，都应以利他为主，在大乘的学处中，最严重的过患是自私自利，如果只为自己而做、只为自己而修，就不算真正的大乘行人。以前太虚法师到泰国、马来西亚、缅甸等国家时，发现那里虽然是小乘国家，但其无我利他的精神，时刻体现着他们是大乘菩萨。相反，我们中国口口声声说是大乘佛教，可很多人却是为了自己的解脱而参禅念佛。相形之下令人惭愧，为了扭转这种局面，太虚法师大力倡导"人间佛教"。

从历史上来看，"人间佛教"的出发点是菩提心，虽然现在有些人利用这个旗号炒股票、玩金融，将佛法改得面目全非，但值得庆幸的是，仍有部分大德秉持利他的宗旨，在海外或

中国继续弘扬真正的"人间佛教"，引导了无量无边的众生。

因此，不管是提倡"人间佛教"，还是修持大圆满，都必须以菩提心为根本，否则，在自私自利的基础上，希望自己证悟大圆满，结果只会成为华智仁波切所说的"小乘的大圆满"。然而，有些人就连小乘的发心也不具足，他们修行只是为了自己没有烦恼，快快乐乐。其实，想快乐不需要成佛，只要成就阿罗汉果就足够了，但我们为什么要希求无上圆满正等觉呢？就是为了众生！没有佛陀的智慧，不可能完全利益他们，所以必须要成佛！

怎样利益众生呢？

悲心胜信回向及随喜，为众生利圆满诸修行。

为众生而修持悲心、胜信、回向和随喜。

悲心在很多经论中都强调过，后三者在《现观庄严论》讲"有漏修道"时专门提过。"胜信"即胜解信，指平时做任何一个善行，都要对大乘佛法有信心，大乘佛法是什么？就是利益众生；将自己的善根功德回向众生，为"回向"；对众生的一切快乐，自己由衷地随喜，叫"随

喜”。在菩提心的基础上修持这些法，才能真正地利益众生，这即是所谓的大乘佛法。

具体怎么修呢？

彼等众生皆为我父母，至爱亲朋挚友及恩人，
为他众利吾发菩提心，为众生益而修诸善行，

众生无始以来均作过我的父母、亲友、恩人，对此，阿底峡尊者在《大乘修行教言》中，通过教证、理证的分析，可以使自己深信不疑。知道了“众生皆为父母”并不够，还要以此为基础，进一步思维：“他们前世对我恩重如山，现在却沉溺于轮回当中，感受各种的痛苦，为使他们远离痛苦，获得究竟的安乐，我一定要努力修行，求证无上佛果！”这是最初的发菩提心。

发了心以后，在正式修的过程中，必须要从“四无量心”修起，具体可参阅《心性休息》、《大圆满前行》，以及堪布阿琼写的《大圆满前行》笔记。菩提心的基础是四无量心，假如这些从来都不修，却想“我一定要生起菩提心”，菩提心是不可能平白无故掉进你相续中的。只有先明白慈无量心怎么修、悲无量心怎么修……将这些在相续中再三串习，到了一定时

候，自然会知道众生确实曾当过父母，进而对他们生起难忍的大悲心。

阿底峡尊者在聂塘时，有次看到一匹马将脖子卡在了树中，怎么样也挣不脱，只有在那里哀鸣嘶叫。尊者见后非常不忍，忙对旁边的瑜伽士说：“我的母亲正在受苦，请你马上去救她！”真正具有菩提心的人，不管看到什么众生，都会认为是自己的母亲。相反，有些人母亲生病了，马上就请假回家，而对于其它的众生，尤其是蚂蚁、蚊子、蟑螂，不要说当成母亲，不去伤害它们就不错了，这便是没有修菩提心的表现。

说实话，不是我平时没有讲修法，关键是你们修不修。若能将四无量心好好修上一两年，等相续中真正生起了菩提心，那时再去修扎龙、修大圆满、观明点、练气功，无论修什么，都会成功的；就算你没有时间闭关，成天在商店里卖东西，功德也远胜于以自私心在家里念《大圆满愿词》。但是，菩提心从来没有修过的话，只是表面上把自己想成忿怒金刚，那是根本没用的！

吾之善根化为众生乐，彼之苦痛成熟于吾身，
吾之善行回报于有情，祝愿所有众生成正觉，
如实生起无量大悲心。

愿我的所有善根化作众生的快乐，他们感受的痛苦全部成熟在我的身上，以此修行的功德回向一切有情，愿他们早日成就如来正等觉的果位。

暂时让众生有吃有穿，不是真正的利益，使他们获得究竟的佛果，才是圆满中最无上的圆满。若经常思维这些道理，便能够生起无伪的菩提心。此处本来有许多教证、理证可以引用，但我没有一一列举，因为大的问题搞懂了，其他的应该不会有困难。

诸善悉当前行始发心，正行无缘及结行回向，
尔等即为三轮体空相，能行所行以及行者净，
无而显现若幻及幻术，自性清净为他利回向。

【诸善悉当前行始发心，正行无缘及结行回向】：无论做什么善法，听课、转绕或是念经，都应当不离大乘的“三殊胜”。

什么叫“三殊胜”？最初是发心殊胜，即以菩提心来摄持一切善行。发心可分善心、恶心、无记心，比方说，去听《释迦牟尼佛广传》，若有人想“上师让我去，我就去吧”，这是无记

心；有人：“好痛苦啊！本来不想听的，但上师硬要我们去，真没办法”，此为恶心；还有人：“这个法稀有难得，非常殊胜，为令众生早日获得解脱，我应专心谛听”，这是善心，且属于大士道的菩提心，不管做任何事情，都应以这种心来摄持。

其次是正行无缘殊胜。真正的“正行无缘”是三轮体空，这对我们来说有点困难，但至少应做到：在行持的过程中如理如法，心不散乱。

最后是回向殊胜。也就是把自己的善根，回向给一切众生。

【尔等即为三轮体空相，能行所行以及行者净】：“三殊胜”的最高境界是三轮体空，即能行、所行和行者皆为空性。以听法为例，若证悟了听法者、讲法者、所听之法都是空性，这就是所谓的“三轮体空”。对凡夫而言，这种境界暂时观不了，《入中论释》说：只有登地以上的菩萨才能达到。

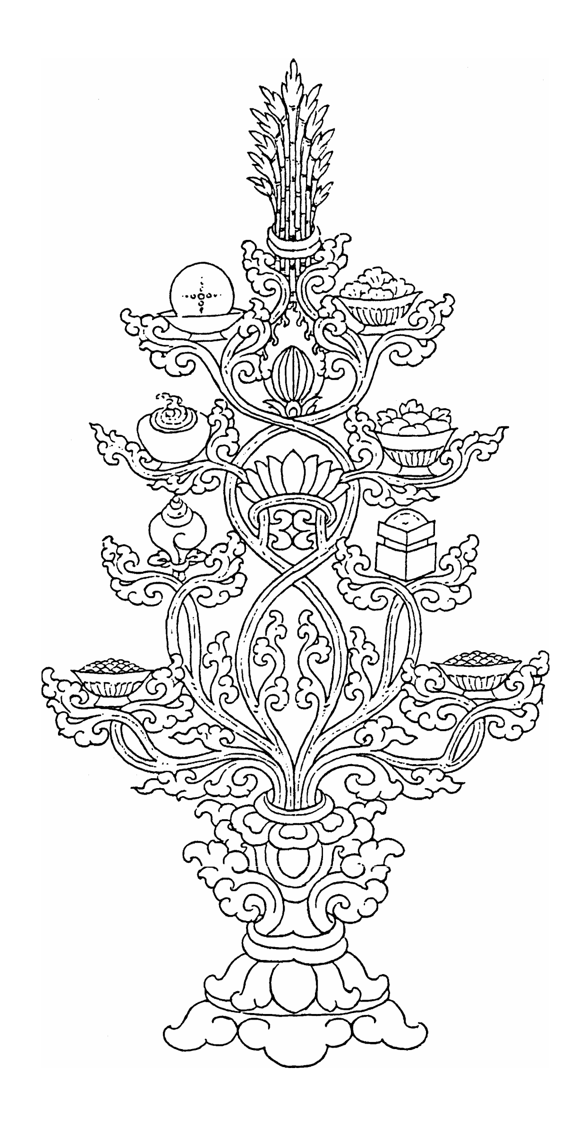
【无而显现若幻及幻术，自性清净为他利回向】：回向时，应断除对善根的实有执著，以胜义中远离一切戏论、世俗中如幻如梦的方式回向利益众生。这个问题，《大圆满前行》、《心

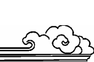


性休息大车疏》、《慧灯之光》（二）中均有广讲。

对大乘佛子来说，以“三殊胜”摄持所有的善行非常重要。尤其是老年人，不会闻思不要紧，最起码早上起来先发一个愿：“我今天所做的一切是为了众生获得解脱”；白天念佛时，虽不能一直如如不动，但尽量让心安住片刻；晚上临睡前，将白天的善根全部回向。尽管这只是几秒钟的事，但你一天的善根都以大乘的方便摄持了，这个功德在几万年几亿年，乃至生生世世都不会耗尽。这是佛陀的谛实语，没有半点虚假！

修持任何善法，务必要具足大乘的方便，若能这样，即使是小小的善根，功德也是相当大的。过段时间学《释迦牟尼佛广传》，你们就知道：轮回并不是一天两天、一世两世，而是生生世世。如果现在做的善法，能对未来很多世都有利益的话，这是非常值得的。所以，“三殊胜”对每个人都很重要，这是无垢光尊者的珍贵教言，希望你们铭记于心！






第十二节课

“法入于道”主要讲了：依止具有法相的善知识，相续中一定要生起解脱轮回的出离心，以及度化众生的菩提心。

在真实修行的过程中，很多人都是为了今生的名声、今生的快乐，想要来世解脱或救度众生的发心可谓少之又少。你们现在既然掌握了修行的窍诀，就要尽可能地将它运用于实际。比如，参加“持明法会”的时候，应该发愿：“我今天念诵的仪轨咒语，是为了众生超离轮回。”这样的心可能开始时想不起来，或者观得不是很清楚，然而，心有一个功德，它能随着修行而逐渐成熟，成熟以后，出离心的境界就会产生，然后继续用菩提心摄持，到了一定时候，出离心与菩提心相结合，做善法自然就不会有染污了。否则，一切都是以世间八法为出发，这样的修行靠不住，一遇到违缘就退失了。无垢光尊者将千经万论浓缩为这几句教言，希望你们好好记住！

昨天讲“三殊胜”时说过，我们做的一切




善事都应为利益众生而回向。这种发心虽然没有为自己求什么，但自己的利益却会任运成办，就像烧火时没有求灰烬，但灰烬却能够自然产生一样。有些道友常将功德回向“让我不要生病、身体健康，永远都呆在这里……”这种发心并不是很好，假如一点“众生”的成分都没有，只是为了“我”怎样怎样，就属于小乘的回向。如果念《普贤行愿品》时想：“今天所作的善根，愿一切众生离苦得乐！”这种回向才有大乘的味道。

很多人自私自利的心非常强，只要为了自己的事情，就争先恐后地去办，如果为了其他众生，唯恐避之不及，生怕这事落到了他的头上。这是最可怕的心态，作为大乘佛子，我们必须时时刻刻想到众生！

> 于诸佛陀以及日亲教，圣者菩萨众及胜福田，
> 彼等一切生起胜解信，尔时自利他利之二利，
> 赢得不可比拟之赞许。

对佛陀、法宝、圣者菩萨，以及上师僧众等殊胜福田，我们理应生起胜解信。若能如此，便可以成办自他二利，赢得圣者们不可比拟的赞许。

【于诸佛陀以及日亲教，圣者菩萨众及胜福田，彼等一切生起胜解信】：“诸佛陀”包括十方三世一切佛。“日亲教”指佛教，涵摄释迦牟尼佛宣说的八万四千法门。“圣者菩萨众”指文殊、观音等诸大菩萨。“胜福田”指金刚上师、大乘僧众等殊胜对境。对于这些，我们理应生起坚定不移的信心。

若要生起信心，必须先了知各自的功德。比如，明白了释迦牟尼佛的功德，会对佛陀生起信心；对佛陀有信心，就能对佛法坚信不疑；看了高僧大德的传记，进而对菩萨、僧众心向往之。以前上师如意宝就是采用这种方法，通过传讲《释迦牟尼佛广传》、《八大菩萨传记》，令我们对佛陀、观世音菩萨、文殊菩萨等生起了无比的信心。

所以，平时你们要多看一些这方面的传记。前段时间我翻译了《密宗大成就者奇传》，其中讲了上师对弟子的调伏方法、弟子应当如何依止上师，还有密宗的一些不共方便。依靠这个传记，我想有些人应该会对密宗生起一定的信心。

【尔时自利他利之二利，赢得不可比拟之

赞许】：“信心”并不是听人说什么，自己就人云亦云的盲信，而是对佛陀、法宝、菩萨以及福田生起定解后产生的坚定不移的胜解信。有了这种信心，自己和众生的利益自然能够成办，诸佛菩萨也会对你赞叹有嘉。

我们应看看自己有没有这种信心，如果没有，就要通过阅读诸佛菩萨、高僧大德的传记，了解佛陀因地时如何行持六度，菩萨们又是怎样度化众生的，以此使相续真正生起胜解信。

为使大家对宁玛巴的教法和祖师产生不共的信心，近年来我陆续翻译了《麦彭仁波切传记》、《全知无垢光尊者略传》、《钦则益西多吉密传》。除了极少数福报不够、邪见深重的人看后反生邪见外，一般而言，跟密法有缘、跟传承上师有缘的人，都能依靠这些传记受益匪浅，对密宗不可思议的行为生起信心，如此一来，诸佛菩萨也会对你赞叹的。

大乘的另一个方便——随喜：

佛陀佛子众生之善行，悉皆随喜勤修欢悦心，
此行聚积福德无有量，化作无边无际胜方便。

大乘拥有诸多方便，可使我们在短期之内迅速圆满资粮，比如，对诸佛菩萨生信，以菩

提心摄持的三殊胜等。有了这些方便，就像坐飞机到北京一样，成就会变得轻而易举；反之，没有这些方法，就像走路到北京一样，圆满资粮肯定是遥遥无期。所以，不管修持任何一个法门，方便方法都必不可少。

这里讲了另一个方法：对诸佛菩萨的无漏善行、六道众生的有漏善行，均应以欢喜心来随喜赞叹，此举不仅可以无尽的福德资粮，还能够化作促进修行的殊胜方便。

现在学院正在举行“持明法会”，每天有很多的僧众一起念仪轨，其中既有已证胜境的圣者，也有普通的凡夫众生，对于这些有漏、无漏的善根，我们都应诚心诚意地加以随喜，如此所得的功德将无法衡量，《极乐愿文》中说：“听到他人行善时，若舍不善嫉妒心，并以欢喜心随喜，佛说获得同等福。”

然而，有些人喜欢投机取巧，自己明明不愿意去做，却口是心非地随喜别人，希望平白捞一份功德。去年我去放生时，有个人说：“我不放生也可以，就在家里随喜你们吧，你们去放生，我随喜也能得到同样的功德。”这话说起来简单，实际上是对佛陀的教义没有通达。真



正的随喜是破除了嫉妒心和有所得心，见他人做善事心生欢喜，就好像是自己做的一样，尽力去助他成功，只有这样清净的发心，才能得到同等的功德。不然，一边心生贪婪或嫉妒，一边虚伪地喊着“随喜随喜”，能不能得到相同的功德？大家应该清楚。

所以，随喜的功德不好得，没有十足的把握，最好还是亲力亲为，亲自做一些善事比较妥当。例如在供灯、放生时，如果实在没有能力，那也可以随喜别人，自己若有能力的话，就应该亲手去做。否则，自己不动手，喜欢交钱让别人代劳，《俱舍论》中说，这个功德是完全不同的。

什么是法入于道的标准？

发愿清净为诸众生利，行境清净勤修胜窍诀，
须臾也不弛散于凡庸，三门善根他利为精要，
调伏自相续发殊胜心，尔等即称法入于道行。

有些人认为自己在学院呆了五六年，灌了这么多项，窍诀得了不少，所以修法肯定入道了，就算不依止上师，修行也不会有问题。若真如此，那倒值得赞叹，可是，如果只是自以为是，这些人的前景就令人堪忧了。为了衡量

你们的修法是否入道，无垢光尊者规定了五个标准，加以鉴别：

1）【发愿清净为诸众生利】：首先要看自己平时发的是什么愿。如果眼光仅盯在今世的短暂快乐上，所发之愿无非是“让我快乐”、“让我发大财”、“让我工作顺利，家庭平安”，这就不是真正的修行人。有远见的人今生怎样都无所谓，关键是自己的来世，乃至菩提果之间能够利益众生，使他们获得正法的利益，永离轮回的痛苦，得到无上正等觉的果位。若做任何一件事能想到这点，才是真正的入道者。

2）【行境清净勤修胜窍诀】：凡有所行，必以清净心摄持，勤修殊胜的窍诀，净除内心的垢染。《华严经》中说：走路时我们应观想：“当愿众生，趣佛所行，入无依处”；坐时应观想：“当愿众生，坐菩提座，心无所著”；临睡时应观想：“当愿众生，身得安隐，心无动乱”……若能时时不离正知正念，视周围的一切没有不净，众生与佛无二无别，则说明自己的行境清净。不然，看周围的道友全是坏人，眼中的东西都不清净，就不具足第二个条件。

3）【须臾也不弛散于凡庸】：心一刹那也不

散于外境，对贪嗔痴、嫉妒、骄傲等庸俗分别念，根本不愿与其为伍，始终能安住在出离心、菩提心、无二见的境界当中。

4）【三门善根他利为精要】：三门所做的一切善根，如身体的顶礼、口诵的咒语、心中的观想，均是以利他为目的，任何时候都把众生放在最主要的位置上。

5）【调伏自相续发殊胜心】：调伏自相续中的烦恼，为众生发起殊胜的菩提心。

【尔等即称法入于道行】：假如具足了以上条件，则可称为“法入于道”。这种人去哪里都可以，不依止上师也可以。

所以，你们若认为自己法入于道了，那要看早上起来都发了什么愿？见到众生时，有没有盯着人家的过失？一刹那也不散乱有点困难，但是否尽量安住在自己所修的法当中？平时身口意所做的一切，是为了自己、还是为了他人？调伏自相续发起菩提心了没有？以此标准一一对照，就能知道自己有没有入道。若连这些都做不到，却自诩证悟了大圆满的第几步境界，那是根本不可能的！

现在有些上师在摄受弟子的过程中，某些

现象不太乐观，弟子连出离心、菩提心的名字都没听过，上师就为他们授记："你现在获得了大圆满的第三步境界。""你是莲师二十五大弟子之一，磕头等五加行不用修了。"……这些人听后，飘飘然不知身在何处，真以为自己很了不起，赶紧对上师大加供养，以报"验明真身"之大恩。

如此现象，让人听后十分痛心。记得16世噶玛巴曾到尼泊尔的夏智仁波切前求法，居然遭到了拒绝，问及原因时，仁波切回答："你是八个国家的国师，所以肯定不修加行，加行不修的话，要想得到我的灌顶传法，从来没有这种规矩！"噶玛巴在当时非常了不起，但显现上可能确实没有修过加行，故遭到了夏智仁波切的一口回绝。

然而，现在的情况截然相反，只要弟子有名声、有财富，上师便告诉他："你是利根，不用修加行了，在莲花生大师时代，你已经修完了……"若是这样，密法的次第就乱套了，弟子即使灌了顶、得到了法，也像空中楼阁一样，没有前前的基础，无法生起后后的境界，这一点，在《山法宝鬘论》中讲得很清楚。

因此，你们修行时不要好高务远，应从加行一步一步往上修，通过闻思五部大论，尽量使自己的内心调柔，等相续中有了出离心和菩提心，再修大圆满、大手印才比较稳当。否则，佛法从上面往下来，除了极个别的利根者以外，是非常困难的事！

彼等意若神奇之鼓鸣，甚深广大美妙之乐音，
无明痴睡众生皆唤醒，愿见寂灭丰盛喜宴陈。

【彼等意若神奇之鼓鸣，甚深广大美妙之乐音】：神奇的天鼓能演奏出美妙动听的天乐，同样，"法入于道"的内容犹如天鼓般，也能鸣奏出甚深、广大两种妙音。

"甚深"指出离心、菩提心的内容深奥；"广大"指本品摄集的窍诀相当广泛，遍及大乘、小乘的诸多经论。

【无明痴睡众生皆唤醒】：依靠这些妙音，能够振醒无始以来被无明障蔽的痴迷众生。

多数人以前不知道心怎样入于法、法怎样入于道，一直都是糊里糊涂地睡着，直至无垢光尊者的妙音传来后，大家才突然醒过来了，所以今天有个道友跟我说："这部论典太好了，以后我要随时随地把它带着，提醒自己！"这应

该就是醒过来的标志吧。

【愿见寂灭丰盛喜宴陈】：愿这些众生见到息灭一切烦恼的丰盛喜宴。

“寂灭”可理解为佛果。此颂总的意思是，众生因无明的迷惑一直在沉睡着，通过听闻无垢光尊者的深广窍诀，而从迷梦中被唤醒了，醒来后见到了佛陀的圆满功德，从此将永远不离正法，修法真正地趋入正道！



第十三节课

前面讲了“心趋入法”、“法入于道”，今天开始讲“除道之迷”，即遣除修道当中的障碍。打个比方，一个人到色达，如果没有准备去的发心，相当于心没有入法；虽有发心，无奈走错了方向，相当于法没有入道；虽没有走错方向，但途中不幸遇到了豺狼、恶狗、非人等危害，无法继续前进，叫做道没有遣除迷障。

在讲这一品时，首先要明白什么是“道”，然后再了解如何遣除道上的障碍。所谓“道”，根据众生的根基意乐不同，可分为三种：显宗共同乘、密宗殊胜乘、无上大圆满金刚乘。不管选择哪一条道，在前往目的地的过程中，必定都会遇到障碍，如何才能遣除道障，顺利抵达目的地呢？以下就讲了具体方法。

今天的有些推断，乍听之下不太好懂，你们在闻思时一定要注意。

第三品　除道之迷

尔后清除道之诸迷乱，共同殊胜以及无上乘。

断除道的迷障有三种方法：一是共同乘，即我们说的大乘；二是殊胜乘——密宗；三是无上大圆满金刚乘。

这节课讲的是：显宗共同乘的断障方法。

首先共同乘之阳关道，当发大悲愿及无量心，
以广大行悉扫诸迷惑，具备空性大悲之精藏，
精勤修习自他皆饶益。

显宗有大乘和小乘两种，此处无垢光尊者没有提及小乘的有部、经部，主要讲了最殊胜的大乘。

什么是大乘？

【首先共同乘之阳关道，当发大悲愿及无量心】：首先要发大悲心、大誓愿、无量心（菩提心），这是入大乘的基本因素。不管一个人的外表如何，衡量他是否入了大乘道，关键是看其相续中有没有广大的悲心、广大的誓愿，能不能生起真正的菩提心。

当然，"悲心"并不是指相似的悲心，即亲朋好友或跟自己有缘的众生有难，便于心不忍，若是个素昧平生的陌生人，不管他遇到了怎样的痛苦，自己也无动于衷、袖手旁观。若是这样，你的大悲心没有生起来！

其次，要看有没有发过广大的誓愿。释迦牟尼佛前世为海尘婆罗门时，曾在宝藏如来面前发下了五百大愿，愿意摄受五浊恶世的野蛮众生。每尊佛、每位菩萨因地时都曾发过这样的大愿，作为随学者，我们也应珍惜短暂的人生，在幸遇善知识和大乘佛法时，尽量发一些有利于众生的誓愿。

很多大德都这样讲过：发菩提心，其实就是发一种誓言，如同世人为了消灭怨敌而发下毒誓，修行人为了利益众生，也可以发下从现在乃至成佛之间生生世世坚定的誓言。当然，这个问题讲深一点、广一点，可以涉及很多大乘教法，但若只从窍诀而言，菩提心就是相续中的一种誓言。发起了这种誓言，说明此人有了菩提心，依《华严经》的说法，这个人是名副其实的大乘菩萨，无论走到哪里，都会成为当地的庄严。

世俗菩提心在相续中生起，实际上并不困难，关键你是愿不愿意发誓，以及你是否具足了大乘种性。有些大乘论典中说，有的人生来就是小乘种性，一听说度化众生特别头痛，一百个不情愿，这种人的菩提心短期内无法成熟，

只有多生累劫以后才能慢慢苏醒。除此以外，如果自己具备大乘种性，有了善知识的引导，又学了一些大乘经论，那么用不着别人劝，肯定也会发起誓言，希望生生世世能利益众生！

要真正生起菩提心，第一次的誓言必须坚定。《父子相会经》中说，释迦牟尼佛第一次的誓言是在地狱中拉马车时发下的；有些经典认为是当海尘婆罗门时发下的。尽管说法不一，但我们作为因地菩萨，必须“现在”就发下誓愿，生生世世度化众生，这种大愿发下以后，如果一直不退转，才算真正生起了菩提心。有了菩提心，不管你是什么身份的人，都是六道众生的应供处。

有人认为：“我在学院呆了这多年，什么法也没修成，太不值得了！”确实，要修出一个有鼻子有眼的东西来，是比较困难，但你的相续中能生起菩提心的话，在这里呆一百年也是值得的。很多人认为“修成了”就是冬天不穿衣服、平常不用吃饭、大白天看得到鬼神……若是这样，他们就觉得很了不起。其实饿鬼、妖魔也有神通神变，做到这一点不算稀有。什么才是最稀有的呢？发誓利益无边无际的一切众

生！这对我们来说并不困难，且对生生世世都有大利益，过段时间你们学《释迦牟尼佛广传》时，对此会有更深的体会。

【以广大行悉扫诸迷惑，具备空性大悲之精藏，精勤修习自他皆饶益】：通过大乘的广大行为，扫除修道中的各种迷惑，令相续具备空性与大悲无二的境界——空性大悲藏（先将一切万法抉择为空性，后对每个众生生起大悲，具体请参阅《扎嘎山法》），依此精进修持，即可成办自他的一切利益。

有些人的佛教水平可能太低了，呆了这么多年，总觉得自己什么都不行。华智仁波切以前有个弟子就常常抱怨：“我在上师身边呆了十二年，什么也没修成，白白浪费了口粮，真是可惜！”这种想法是不对的，就算你再笨，为众生发一个菩提心，也是可以做到的；就算现在七八十岁，一个字也不认识，但发愿不伤害众生，生生世世都利益他们，也没什么不懂的。有些老年人向别人报复时，经常喜欢发恶愿：“我要吃你，我要吞你，我要……”既然你们连恶愿都会发，善愿也应该不在话下。只要能发起善愿，并且一直串习，这就是真正的修行！

为悉净除法界无为法，如来藏所积之暂时尘，



资粮加行见及修四道，修习菩提三十七道品，
清净见解一十六空性，行为无垢圆满诸六度，
证悟补特伽罗法我无，以治烦恼方便而清净，
即为菩萨诸众善妙道。

此颂讲了大乘见、修、行、果的甚深道理。

【为悉净除法界无为法，如来藏所积之暂时尘】众生本具的如来藏与法界无二无别，它就像虚空一样，虽然暂时为烦恼障、所知障的云雾障蔽，但本体从来没有被染污过。

若想净除如来藏上的暂时垢染，必须依靠以下方法：

1）修【资粮加行见及修四道，修习菩提三十七道品】：在四道当中修三十七道品，即资粮道修四念住、四正断、四神足，加行道修五根、五力，见道时修七觉支，修道中修八正道支。

2）见【清净见解一十六空性】：见解清净为十六空性。《般若经》云："复次善现，菩萨摩诃萨大乘相者，谓内空、外空、内外空、空空、大空、胜义空、有为空、无为空、毕竟空、无际空、无散空、本性空、一切法空、自相空、不可得空、无性自性空。"当然，十六空可以包括在四空里面，故"万法皆空"是大乘的见解。

3）行【行为无垢圆满诸六度】：行为是无

有垢染地圆满六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

4）果【证悟补特伽罗法我无】：果位是证悟人无我、法无我两种空性。

依靠什么证悟呢？

【以治烦恼方便而清净，即为菩萨诸众善妙道】：依靠方便对治烦恼，使之得以清净而证悟，这即是大乘菩萨的妙道。

许多大德在讲显宗的见修行果时，常会引用这个颂词作为教证。比如，有人问："大乘的见解是什么？"回答："大乘的见解是十六空"；问："大乘的修行是什么？""从资粮道到无学道之间的三十七道品"；问："大乘的行为是什么？""无有垢染，清净地行持六度万行"；问："最后会得到什么果位？""断除人我执和法我执，遣除烦恼障和所知障，证悟人无我和法无我，获得了无上圆满正等觉的佛果。"

此颂包含了显宗的一切基道果，或者说见修行果，颂词表面看起来简单，实际上无垢光尊者将大乘的甚深、广大法门，以要诀的方式都在这里归纳了。



下面是大乘胜义谛与世俗谛的差别，先讲世俗谛。

虽于幻化睡梦迷乱中，仍当取舍善恶如粉齑，
对于贪嗔无明诸烦恼，各以不净慈悲缘起净。

【虽于幻化睡梦迷乱中，仍当取舍善恶如粉齑】：大乘诸论抉择空性时，虽然世俗谛全是迷乱的显现，一切所作所为，包括供佛、修行也是如幻如梦的，但梦没有醒来之前，三界对我们而言皆是实有，所以，取舍因果必须要像粉末般细致。

【对于贪嗔无明诸烦恼，各以不净慈悲缘起净】：在取舍因果的过程中，对于自相续中的贪心、嗔心、无明等烦恼，要用不同的方法加以对治。如贪心以“不净观”来息灭，嗔心以“慈悲观”对治，无明以“缘起观”来清净。

世俗的一切无有实质，真正观察时跟梦境没有任何差别，但在如梦如幻的迷乱显现中，我们还是有快乐、有痛苦，有地狱、有净土，所以，只有谨慎地取舍因果，断除自相续中的各种烦恼，才能获得圆满佛果。

这是世俗谛的修行方法。

接着讲胜义谛。胜义的本质是什么？



胜义无生本来自清净，轮回涅槃无二离戏论，

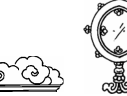
胜义之中万法本来无生，本自清净，轮回和涅槃没有差别。有不存在，无也不存在，四边八戏统统远离，《中论》云：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。”

最后是二谛的总结：

二谛之义缘起性空道，乃为因性相之妙大乘。

胜义与世俗的二谛之义就是缘起性空，“缘起”指世俗谛，如种子产生芽，因缘聚合时果就自然生；“性空”指胜义谛，即万法虽然无欺显现，但本体无任何实质可得，种子和芽全部是空性。二谛双运就是缘起性空，正如《定解宝灯论》所云：“任何显现定空性，所有空性定显现，若现不空不可能，空亦不成不现故。”此乃显宗因乘最殊胜的道。

共同乘的断障方法已经讲完了。以后隔一天讲一节课，由于后面全都是密法部分，没有得过灌顶的人，希望暂时不要听！现在社会上有种说法：“没有灌过顶不要紧，可以用什么什么代替。”这种言辞不太如法，我们还是应该按照传承上师的规矩来，谢谢大家配合！





第十四节课

（未经密宗灌顶，不得翻阅）

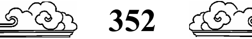
今天开始讲《四法宝鬘论》的密法部分。

传讲之前，首先提醒大家：听闻密法时，每位上师有不同的传统和要求，一般而言，听闻者最起码要得过密宗的灌顶。倘若没有，而去听一些密宗的续部、论典或者具体修法，讲者会犯密乘戒，听者也得不到真实利益。同时，明天讲无上大圆满时，灌顶的条件更为严格，仅得过密法的灌顶还不够，必须具备大圆满的四灌顶，或者“文殊大圆满”等觉性妙力灌顶。这一点，希望大家严格要求自己！



当然，新来的个别道友，一听说传密法就特别想听，这种心情可以理解，但我认为你们最好先学密宗的入门部分，通过五加行打好基础，以后求得了密宗灌顶，再听密宗的法要，这样的次序比较如法，且对修行也有很大的帮助。

昨天介绍了显宗大乘的除道障，今天继续讲密宗的除障方法。这部分可分为总的金刚乘、极秘密的无上大圆满两方面，首先讲前者的除



障方法。

殊胜大道密宗内外续，生圆双运无量胜方便，
种种次第驱散迷乱障，

殊胜乘——总的密宗，可分为内密续和外密续，它具有生起次第与圆满次第双运的无量方便，能够驱散修行中的一切迷乱障碍。

入了密乘之后，必须要有密宗的修法，一般而言，这些修法全部包括在生起次第和圆满次第当中，也就是说，外密有外密的生圆次第，内密有内密的生圆次第，无上密有无上密的生圆次第。这几天“持明法会”的很多观想，实际上也是生圆次第双运的一种修法。

什么叫“生起次第”呢？解释方法虽有多种，但总的而言，可理解为在心中生起本尊的相貌。例如，观修金刚萨埵时，以唐卡、佛像或照片作为所缘境，先通过眼睛盯着看，在心中形成一个总相，然后闭起眼睛，也能浮现出金刚萨埵的样子，这种本尊相貌能在相续生起的境界就是生起次第。

有些人可能想：“光靠照片能不能获利呢？”答案是肯定的。《释尊仪轨》中有个教证：“何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持。”不

管依靠照片还是佛像，只要真实作意佛陀，佛陀就会立即安住于你面前，赐予灌顶加持。以此类推，若有人特别想念上师如意宝，也可以用这个方法，闭着眼睛一直观想，由于上师的智慧身何时何地都无有远近，所以当你真正观想上师的身相时，上师就已经出现在你面前给予加持了。因此，不管修哪一位本尊，金刚萨埵也好，阿弥陀佛也好，只要心中生起了本尊的相貌，就可以简单地理解为生起次第。

“圆满次第”分为有相圆满次第和无相圆满次第，这些道理在《大圆满心性休息》的颂词、讲义，以及《密宗实修法》中都讲过，故在这里不广说。

总的来说，密宗行人必须要自己的本尊、自己的上师，或者经常依止的一个修法。比如，我若认为自己是个罪业深重的人，就要在有生之年好好依止金刚萨埵，首先在家里放一张金刚萨埵的照片作为观想境，初修时很多地方可能观不来，只能观想手印、身色、相貌等简单部分，到了一定时候，就像很熟悉的人在脑海中映现一样，即使闭上了眼睛，金刚萨埵的手印、身色、佩饰、法器也能在心中了了分明，

如此随时随地念念不离金刚萨埵，这就是自己真正的本尊。

有些人把本尊立为文殊菩萨，有些是金刚萨埵，有些是阿弥陀佛，但本尊是什么意思呢？本尊的原意指我们恒时依止、永不分离的圣尊，他既可以通过具德上师为自己指定，也可以自己选择最有缘分的佛菩萨。选好了本尊后，就应该经常祈祷修持，否则只知道本尊，却从来没有修过，就像找到了上师却没有见过面一样，是非常不合理的。现在有许多修行人，口口声声说是“密宗弟子”，但对密宗的基本道理一窍不通，什么是生起次第、生起次第怎么修、密宗最基本的法是什么、密宗行人在行住坐卧中以何威仪来要求自己……对他们而言闻所未闻，一问三不知。若是这样，“密宗弟子”的称号就已经名存实亡了。

为了避免这种情况，大家在学密法的过程中，必须对密宗有信心、有智慧。《中观宝鬘论》的开头讲过，学佛最根本的两个条件就是信心和智慧，没有信心无法趋入，没有智慧无法通达。若能依信心和智慧趋入密宗，这个功德是相当大的。《密集金刚》中说：若有人杀了百千

人以及婆罗门，同时造下了五无间罪，若能趋入密宗或令上师欢喜，必定会获得解脱，毋庸置疑。在座杀了百千个人的可能没有，但杀过旁生的肯定是大有人在，你们如果入了密宗，对甚深见解不生邪见，且能令上师心生欢喜，按《密集金刚》的观点，即生或来世一定会获得解脱。因此，趋入密宗的意义和功德非常大。

然而，末法时期的众生，今天灌顶入了密宗，明天就觉得没什么可学的，于是舍弃密宗改修其他法门。要知道，学密宗并不像世间的找工作，今天找到了，过段时间嫌工资不高就可以辞职，另谋出路。任何一个大乘佛法，不管密宗还是净土宗，一旦已经进入了，后又因邪见退了下来，结果必然是堕入恶趣，感受无量无边的痛苦。世间的事情可以据个人的想象而定，但因果绝不是凭想象来判定的。如果入了密宗，后来因自己智慧愚钝，对密宗教义无法理解，进而舍弃甚至生起邪见的话，这样的结局会非常可怜。因此，大家入了密宗后，一方面要生起欢喜心，另一方面要对这种信解永不退转，这是十分重要的，大家务必牢记于心！

偈颂中的“双运”，是指生起次第和圆满次

第结合起来，然有些人的智慧特别差，一见到这个词就认为是男女双运，进而生起各种染污的分别念。密宗中有很多方便，对此大家一定要谨慎对待。听说“持明法会”期间，有些人以好奇心来用铃和杵，就像马戏团的人表演一样，一边嬉笑一边玩耍。要知道，密宗的法器不是唱歌跳舞闹笑话的玩具，若以恭敬心去学还可以，如果把它当成好玩的东西，叮叮当当乱敲一气，这无疑会造下无量过失。至于密宗的会供品，《三戒论》是怎么强调的，大家应该记得住吧？

作为密宗弟子，不管藏族人还是汉族人，都应该明白密宗的教理，所作所为尽量观清净心，不要随便以世间凡情来摄持，否则依靠密宗的方便方法造下无边恶业，实在很划不来！

密宗所有的次第修法，每一种都能驱散我们相续中的道障，首先讲外密：

外密三乘以清净为要，轮番取舍净治诸垢染。

外密三乘——事续、行续、瑜伽续，主要以清净心为主，通过轮番取舍来净治一切垢染。

【外密三乘以清净为要】：外密三乘的见解

是抉择器情万法为清净的圣尊。具体而言，事续部首先通过宝瓶水灌顶和五佛冠灌顶，赐予弟子诵咒的开许，使其堪为修本尊之法器，成熟相续后，见解上抉择一切万法皆为清净，修行上修持四种真如——自尊真如、他尊真如、念诵真如、禅定真如；行续部依靠五种觉性灌顶和禁行灌顶六种灌顶，使弟子堪为法器，在见解方面与瑜伽续基本相同；瑜伽续中，见解也是抉择万法本来清净，只是在五种觉性灌顶的基础上，再加上弟子之灌顶和金刚阿阇黎之灌顶。这些内容在《大圆满心性休息大车疏》中讲过，总的来说，外三续均以清净为要。

【轮番取舍净治诸垢染】：无上瑜伽续中，所取的“对治”和所舍的“障碍”可以同时转为道用。但在外三续中，所取与所舍无法同时转用，只有依靠轮番取舍的方式，才能净除一切障碍。

外续部在《大圆满心性休息》中有很多修法，记得《密宗实修法》在讲“事续生圆次第”时，有一个“四臂观音”的修法，尽管有些人曾学过外密怎么修、内密怎么修、无上密怎么修，但如此简单的修法，每个人若能在平时或

一个月中修一下，功德是相当大的。

具体而言：

于自己前方虚空中观想四臂观音，身色洁白，一面四臂，金刚跏趺坐，第一双手合掌于胸前，下右手持念珠，下左手持白莲，然后念诵七字真言“嗡玛呐巴美吽舍”。

有些老年人对某些法不一定修得来，报身佛的十三种服饰也不一定算得清楚，但不管怎么样，总可以在自己的前方观想一位四臂观音吧。然后放射光芒遍于器情世界，自己获得了观音菩萨身语意的一切加持，安住于此念诵“嗡玛呢巴美吽舍”，这种修法并不会太难，但功德却是不可思议的。

我想今年的实修班和净修班，每天除了上一堂课外，其余时间都应以闭关的方式来修持。否则，整天在外面散乱，表面上再怎么修，也不会有多大意义。就像世间上，工人的时间是用来工作，农民的时间是用来种田，同样在我们这里，年轻人的时间是用来背诵、闻思、研讨，而实修者或净修者，大多数时间都应用在观修上面。不然，一边和外人说说笑笑，一边进行观修，是根本不可能的事。

有些人总觉得“我修不来，修不来”，其实修行没有什么困难，关键是你修不修。有些人非常聪明，炒个菜也要讲半天前行、正行、后行，若把这些心思用在观想阿弥陀佛、金刚萨埵上，这没有什么修不来的。当然，我们的心无始以来放荡不羁，就像没有父母教养的孩子，一旦用正知正念把它束缚住，最初肯定有一些困难，但大家既然来到这里，就要明白来这里的目的。

在座的道友若是呆在别的地方，享受和待遇应该是非常不错的，但我们活着并不是为了享受，而是要做最有意义的事情。什么是最有意义的？就是听闻佛法。在藏地和汉地，哪里都可以让你闭关、禁语、修行，但真正具有传承、有说法上师的道场，寻找起来非常困难。要知道，所有事情当中，最有意义的就是传授、听闻佛法，释迦牟尼佛成佛后，利益众生的方法是转法轮，上师如意宝一生秉持的传统也是转法轮，作为后学的弟子，我依靠教证理证分析，确实认为这是最有意义的。大家现在既然有机会听闻佛法，就一定要好好珍惜，每天至少听一堂课。有些道友原来挺不错的，后来一



直不听法，半年以后相续就完全成了另一个人。其实，听课对你们来讲没有一点损害，反而有无量无边的利益，对此凡是有智慧的人，学过《释迦佛广传》后肯定深有体会。至于开显神通、飞来飞去、打卦算命，你们最好避而远之！

值得一提的是，如今弘扬藏传佛教最大的障碍，就是所谓的高僧大德化缘。有些喇嘛上师以“弘扬密法”为由，来到汉地大城市广收门徒、四方化缘，一些愚笨的人对其不作任何观察，就把他带到各个地方，介绍给很多道友。这些“上师”初来乍到时，行为还算如理如法，一两次后便开始贪得无厌了。由此，很多人对密法生起了邪见，甚至退出佛门改学外道，在他们眼里，密宗上师就是贪钱，跟腐败分子没什么差别，佛教中的每个人应该都是这样。

实际上，这些“上师”与佛法并不是一体的，藏传佛教从来也没有说过，化缘、贪财就是具德上师的法相。有时在外面听了这些事，心中经常不是滋味：邪魔外道、无神论要摧毁佛法，尤其是藏传佛教是不容易的，但某些人持着密法的形象，高举密法旗帜，以各种非法行来弘扬密法，反而能把密法彻底败坏。作为

三宝弟子，我们每个人都有一份责任，应该约束自己的言行，知道怎样对佛法、对众生有利，弘法利生的最大障碍是什么，否则未来的佛法会成什么样子，大家可想而知。这一点望有智之士三思！

下面是内续：

内密应以双运无二智，所舍之法方便转道用。

内密又叫无上瑜伽续，它包括玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽，或者说大瑜伽、随行瑜伽和明点瑜伽。到了玛哈瑜伽以上，不用像外密那样，将所有的贪嗔、酒肉统统舍弃，而是可以依靠生圆次第双运的无二智慧，通过方便方法将其转为道用。

“玛哈瑜伽”本来清净的道理：

如来藏之基界妙坛城，显现之法皆源于自心，
迷现无实本体空明现，五蕴十八界及十二处，
了知乃五部佛等本净。

密宗的大幻化网认为：一切本来就是如来藏的妙智坛城，所有显现完全基于自己的心，比如清净法是智慧的显现，不清净法是心的显现，此外，实有的色法在外境中根本不存在。

各种障碍和迷乱无有实体，都是明空无二智慧的妙用。五蕴、十八界、十二处，全部都是五部佛的显现。

当然，这个问题不是一两句就能够表达清楚的，以后学《大幻化网》时，在见解部分会讲到：一切万法确确实实是心和智慧的妙力，除了佛陀清净的坛城妙力以外，没有一个自相不清净的法。这种观点在玛哈瑜伽中分析得非常透彻。

生次现有摄为一坛城，身尊语咒密意乃妙智，
庸俗迷现观为佛净刹。

“玛哈瑜伽”以生起次第为主。修生起次第时，应将器情世界所摄的轮涅万法，全部观为清净的坛城、唯一的坛城。也就是说，一切色法为本尊的身体，一切声音为本尊的密咒，一切分别念为本尊的智慧妙用，没有一个庸俗不清净的法，全部都是佛的刹土、佛的自现、佛的智慧。所以，生起次第的关键，是将所有万法抉择为清净。

此处无垢光尊者讲得比较略，假如没有密宗的基础，大家不一定能听得懂。比如，万法抉择为清净的见解，是指将一切法观为佛菩萨

的身语意，即我们平时所见的色法全部与上师的身体无二无别，听到的声音与上师的密咒没有两样，心里的分别念全都是上师的智慧，除了身语意三金刚外，没有任何不清净的他法，整个器情世界全部都是清净的刹土。

这是玛哈瑜伽生起次第的修法。

“阿努瑜伽”圆满次第的修法：

圆满次第悉皆法性中，趋入不可思议光明界，
运用风脉明点之瑜伽，风心堪能法界智慧合，
双运无别大手印之道，即为密咒金刚之果乘。

圆满次第时，在不离生起次第见解的基础上，进一步修持生起次第的妙用。

依靠生起次第，先将自己观为本尊，然后趋入佛陀身语意不可思议的光明境界，运用风、脉、明点瑜伽，令自己的风和心堪能，证悟法界与智慧无二无别的境界，这种生起次第与圆满次第双运的修法，就是所谓的“大手印”之道，也是密咒金刚乘。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：大手印属于大圆满心部的窍诀要点。而此处，无垢光尊者将其立为阿努瑜伽的修法。但不管怎么样，生圆次第的修法，要简单也非常简单，如



果复杂的话，比如观一个佛尊的坛城，或密集金刚的身相，修起来也是特别困难的。

总的来说，《密宗实修法》第101个修法中涵摄了生圆次第的一切修法，具体即观想普贤佛父佛母双运，放射光芒令一切清净为五智刹土，轮涅诸法成为一味一体、本来清净的正等觉，并尽力念诵“嗡啊吽”，净除自相续中的所有障碍。因为普贤王如来是三世诸佛的本体，所以，这个修法可包括生圆次第的所有修法。

现在有些人灌了很多顶，每天要修玛哈嘎拉、金刚橛、时轮金刚、阿弥陀佛……忙得不可开交。以前我遇到一个人，他的两个口袋里各放一条念珠，左边的用来修白玉派的法，右边的用来念佐钦派的灌顶密咒，对他而言，所有的佛菩萨是分开的，上师的本体也是分开的，甚至念珠也是分开的。讲《释尊仪轨》时我说过，浩瀚的寂猛本尊以及上师的本体就是释迦牟尼佛，依靠这种定解，修一个释迦牟尼佛仪轨，也能包括一切法，这即是窍诀！

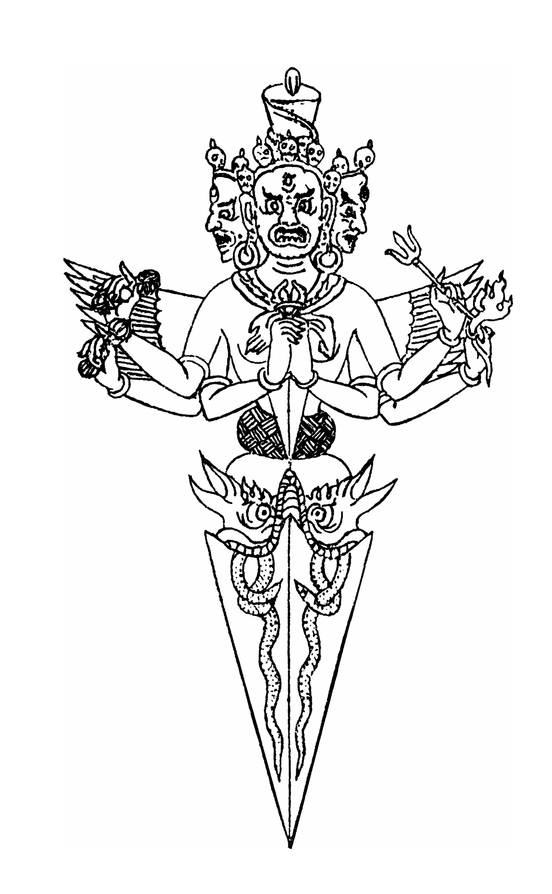
当然，我并不让你们只修这个，不用修其他的法了。就不共的缘起力而言，修文殊菩萨能增加智慧，修观音菩萨能增上大悲，你们有



能力的话，可以广修一切法，但千万要记住：诸佛菩萨不要分开，否则生起次第和圆满次第不能双运、无法圆融，若能将全部的圣尊融为一体修，才是真正的生圆次第双运。

所以，修行一定要懂得窍诀！

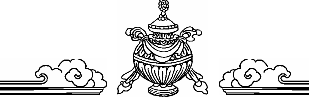












第十五节课

（未经大圆满灌顶，不得翻阅）

下面讲无上密法大圆满，首先抉择见解：

无上胜乘极密大圆满，任运自成法界中现前，
基界无变功德本来具，俨若虚空之日月星辰，
不假外寻本来任运成，无须勤作自性现前道。

一切众生心的本来面目即是任运自成的法界，如同虚空本具日月星辰一样，无为法的法界中本来具足十力、四无畏、十八不共法等如来功德。这些功德不用向外寻找，也无须经过勤作，只要依靠上师的窍诀指点，修持本来清净和任运自成，就能自性现前。

大圆满不需要经过生起次第、圆满次第，或其他的一些苦行，只要有了上师的灌顶及指点，依靠自己的信心，就能完全认识心的本来面目，现前万法的本性，不用勤作也能获得佛果。因此，大圆满的证悟非常容易，关键是要依靠信心。《蓝宝石》中记载：佐钦的大成就者图登秋多曾对一个山上的牧童以大圆满的教言直指本性，使其当下就获得了大圆满的四步境界。对此，纽西堪布评价道："无上大圆满与其

他教派确实不同，只要有了对上师的信心，就一定能够获得证悟。"

然而，现在有些人明明没有认识心的本性，却自欺欺人对外宣称："我在释迦牟尼佛面前得过……""梦里法王如意宝为我授记……"吹得天花乱坠，似乎无垢光尊者都不如他厉害。要知道，大圆满的瑜伽士至少能将违缘转为道用、痛苦转为道用、烦恼转为道用，可从你们遇到小小违缘就暴跳如雷的迹象来看，怎么也不像是已经开悟的大成就者。这种以佛法毁坏自他相续的人，不要说大圆满的见解，就连小乘的因果正见也不具足。相反，有些人默默无闻，表面看来十分普通，从不宣传自己的功德，只说"我是个烦恼深重的凡夫人"，但实际上一直以大圆满的窍诀来调伏相续，最终认识了心的本性，这种修行人，在座的金刚道友中也是相当多的。

彻证光明坛城无为法，自住法身平等密意性，
此乃具有实相殊胜见。

心的本性就是光明坛城，它是本来安住的大无为法，也是法身的究竟密意，若能彻证此点，即是通达了殊胜的实相正见。

当然，这里的“坛城”并不是指学院的大幻化网坛城，有些初学者一听到这个词，马上就想到了自己每天在绕的那个坛城，进而怀疑：“听说坛城是九几年才建的，应该是有为法吧，怎么会是无为法呢？”这些密法的术语，你们应该要慢慢了解！

堪布阿琼对此分析：从所证的实相来讲，心的本性如虚空般本来安住，远离了能取所取，是大无为法。但从能证的智慧而言，由于它有能证所证，境界也是逐步增上的，所以不是无为法。

既然心的自性本来清净，为什么会有轮回现象呢？

清净界之暂时遮障云，众心迷乱无中而显现，
三界六道纷纭之现象，显现之时其实义不成，
似空中云暂由缘起现。

因为六道众生被烦恼客尘所障蔽，执著万法为实有，没有证悟心的本来面目。

【清净界之暂时遮障云，众心迷乱无中而显现】：虽然虚空本来清净，云在虚空的本体中也不存在，但云却能对虚空有遮蔽的作用。同样，众生的心性本来是清净法界，迷乱在心的

本体中也不存在，但这些迷乱却能无而显现，暂时蒙蔽心的本来面目。

【三界六道纷纭之现象，显现之时其实义不成，似空中云暂由缘起现】：六道众生的身体行为、外器世界的种种现象，就算在显现的当下，本体也是丝毫不存在的。既然如此，为什么会有各种显现呢？犹如虚空中的云依靠水蒸气而形成，同样，众生的分别念及身心也是依靠暂时的因缘——遍计无明、俱生无明而幻现的。

轮回无实，本来清净：

轮回增上安立无法相，无而显现本来自性空，
空而显现无有真实义，犹若眼翳者见乱毛发，
如梦如幻如白螺执黄，如何现时其性不能成，
无基无依无有始中尾，自性本来清净当通晓。

轮回是假立的法，无而显现，本体是空性，没有任何实义。就像眼翳者见到空中的毛发、梦境中的山河大地、幻化师变出的各种幻象、胆病者把白色的海螺看成黄色一样，轮回的一切正在显现的当下，没有任何自性可言，倘若观察它最初的起因、中间的本体、灭尽的去处，不可能找到一点一滴，所以应当了知：轮回本

来就是清净的。

尽管按因明和俱舍的观点，现量所见的万法真实存在，具有生住灭的法相，但若以中观应成派的推理或大圆满本来清净的见解抉择，一切诸法如同眼翳者面前显现的毛发一样，根本无有丝毫自性。闻思过《大圆满虚幻休息》的人都知道，轮回的万法就像幻化八喻，虽有显现但没有实质，一切痛苦仅源于我们内心的执著，通达这点并不需要很高的境界，只要依靠上师的指点和自己的观察，就能够真正明白。因此，大圆满抉择轮回的有些观点，从某个角度而言，跟唯识宗没什么差别。

有些人口头上说"一切都是如梦如幻的"，但是痛苦真的落到自己头上，梦也没有了，幻也成真了，什么梦幻都变成了实实在在。比如，没有生病时，经常教训别人："病有什么可怕，一切都是如幻的。"可自己生病时，幻就没有了，一边抱着肚子，一边哭得惊天动地；没有怨敌时，一切都是如幻的，可在路上看到了憎恨的仇人，嗔火不用煤油也能燃得起来。所以，这些人的见解都是假见解，如果是真见解的话，自身痛苦也好，贪嗔痴烦恼也罢，当这些出现

时，根本不能动摇自己丝毫，一直都安住在如梦如幻的境界中，这才是真正的修行人。

彼等现有器情世间界，无所取境幻化如光影，
能取之心也无似净空，无有二取轮回也不成，
知无而现迷乱获解脱。

现有的器情世界中，所取的外境犹如幻化和光影般没有自性，能取的心识就像虚空一样清净，如此远离了能所分别念，依二取而形成的轮回也就不成立了。通达了这个道理，当下便能获得解脱。

现在大家都会说"凡所有相，皆是虚妄"、"一切有为法，如梦幻泡影"，但一遇到外境，很多人就空不掉、幻不掉、虚不掉了。所以，在通达了理论以后，平时还要多看一些《虚幻休息》、《法界宝藏论》等大圆满方面的窍诀，若能经常思维这些窍诀，相信你们的相续会有一个新的转变！

因果取舍缘现本净故，当知真义超越诸因果，
所依之基觉性菩提心，任运自成广大涅槃界，
胜义之谛本来自清净，既无开始也无有结局，
自性光明深寂离戏论，本来自住法身无垢尘，
三时无有变迁性中住，此乃基界胜妙金刚藏，
何者彻证真如之见解。

【因果取舍缘现本净故，当知真义超越诸因果】：虽然名言当中善恶因果是无欺存在的，但在胜义中万法本来清净，超越了一切因果。

【所依之基觉性菩提心，任运自成广大涅槃界】：因果的所依是觉性菩提心，其本体是任运自成的广大涅槃界。

《宝性论》云："如是一切蕴界处，住于业及烦恼中；此等行业及烦恼，住于非理作意中；此等非理作意者，住于心之清净中；心之自性诸法者，不住彼等诸法中。"大圆满讲的缘起性与此基本相同，也就是说，因果的所依是觉性菩提心，而觉性菩提心没有任何依处，若有一个实有的东西作为依靠，则是不合理的。

【胜义之谛本来自清净，既无开始也无有结局】：这是胜义谛，也叫做本来清净地，它没有开始也没有结尾。

从有法的角度来讲，因果最初有开始、最后有灭尽，就像虚空中的云一样，有产生有消散；但从法性的本来面目而言，法性是大无为法，没有任何的变迁，不会随因果而有始终。

所以，在修行的过程中，观察心到底存不存在，这属于有法的部分，不是本来觉性。而

一旦通达了心的本来面目，所证悟的对境就是无为法，这种与法界本体无别的智慧，就是所谓的本来觉性，大圆满中有许多这方面的甚深教言。

【自性光明深寂离戏论，本来自住法身无垢尘，三时无有变迁性中住】：这种境界就像释迦牟尼佛证悟的一样，无得无失、不常不断、远离一切戏论，和法身无二无别，没有任何垢染，过去现在未来三时无有迁变，本性中自然安住。

【此乃基界胜妙金刚藏】：这就是所谓的基法界，或者金刚藏、如来藏、大悲菩提心等等有很多名称。

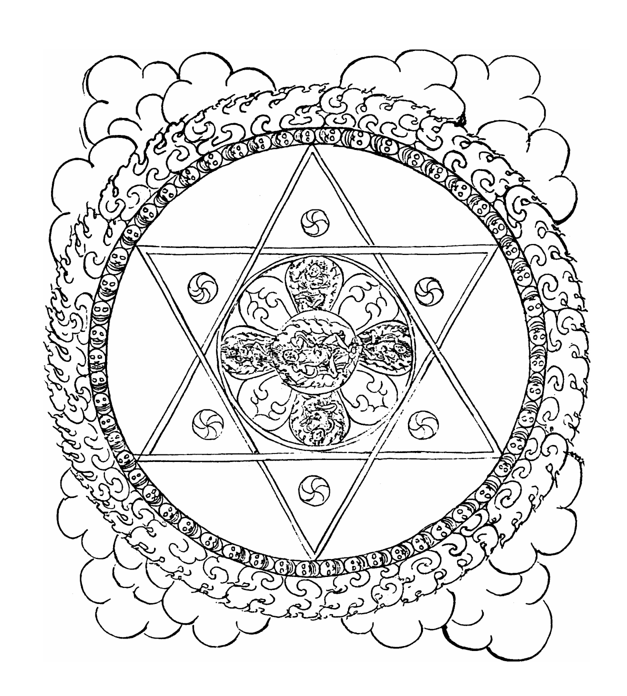
【何者彻证真如之见解】：何人若能彻证这种境界——超越因果、超越一切能作所作，此人则具足了大圆满的真如之见，可以称为真正的开悟者。

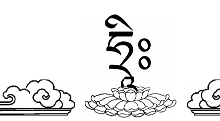
倘若没有这种境界，光是口头上说我已经如何如何了，这是非常可怕的。我以前不知道学院也有说大话的，前段时间听说有一两个人，到处跟人宣传自己的境界，假如你们的境界真有那么高的话，我不但不会嫉妒，反而会非常

高兴地帮助宣传，但是没有的话，你们也不要欺骗别人，引导很多人误入歧途。龙树菩萨在《中观宝鬘论》中把这些人比喻成牦牛，自己步入险途时，还要带很多牦牛一起送命，现在的世间就是这样，这些人把自己的今生来世都葬送了，还想拖着很多人一起下水。这种行为不仅败坏了佛法，也误导了众生，所以你们若真认为有了一定境界，那要先看自己的烦恼少了没有，能取所取的执著少了没有？“明空无二”、“本来清净”谁都会说，但是否真的已经证悟了，一定要观察清楚，最起码也要在精通理论的上师面前印证一下，这是很有必要的。

有些人给上师供养一个大的东西，上师说“不错不错”，他就到处宣传自己被印证了，自己是通达大圆满的瑜伽士，从此可以留头发了。其实，没有头发也一样弘扬佛法，头发不是弘法利生的标志，你们最好不要欺骗自己，也不要欺骗别人，如果真有了内在成就的相，外在的出离心、大悲心等一定会表现出来的，就像上师如意宝从来不炫耀自己，甚至根本不承认是列绕朗巴的化身，只说有一点列绕朗巴的加持，但成千上万的信徒在他老人家面前是怎样

恭敬的，这不用说大家也知道。所以，在座的金刚道友都是懂道理的人，没有必要炫耀自己！





第十六节课

（未经大圆满灌顶，不得翻阅）

再次提醒大家：没有得过大圆满灌顶的人，请不要听！虽得过灌顶但失毁誓言，尤其对金刚上师、金刚道友有严重矛盾的人也不要听！这是我一个小小的要求，希望大家能够遵守。

昨天讲了大圆满的见解——通过观察或上师的指点认识心的本性，今天宣讲大圆满的修行。

证悟息灭增损义精髓，观修不染尘垢光明藏，
其以远离沉掉及戏论，无散而获离思大体性，
有若虚空本净无偏堕，越离一切言思有缘境。

证悟息灭一切增上（本无的东西认为有）与损减（本有的东西认为无）的境界后，通过观修明空无二的光明藏本体，远离昏沉、掉举、戏论、散乱，就能获得离戏光明的大本体，这种境界如同虚空一样，没有任何偏袒执著，语言无法言说，分别念无法思维，是一种超越凡夫的不可思议的境界，这即是大圆满的修行。

昨天讲的是大圆满的见解，这样的见解抉择了以后，再依此如理如法地修持，将会获得

不可言思的境界，这不是一种无中生有的话，而是通过上师的窍诀精进修持，就能真实体会到的。当然，这种境界有凡夫总相的境界，也有圣者实相的境界，对于凡夫而言，通过如理修持，能得到大圆满的相似体悟，但由于它是分别念的所缘，通过语言可以表达，所以这种境界属于总相，不是远离能诠所诠的圣者境界。

大圆满的行为：

行为诸现无实本净性，内之能取现中自解脱，
外之所取梦寐幻化境，本义无二亦无有取舍。

对内外的一切显现，没有能取所取的实执，了知万法本来清净。具体而言，对于内在的能取识，在贪嗔烦恼或分别念生起的当下，依靠对本性的认识，就像毒蛇解开身结般自然解脱；对于外在的所取境，视其为梦境幻化，虽有显现却无任何执著，不像凡夫一样，面对外境会因实执而生起自相的烦恼。因此，就本来意义而言，能取的心识、所取的外境与梦境没有任何差别，倘若证悟了这一点，行为上就会远离一切取舍，既不因他人赞叹而生喜，也不因无端诽谤而生嗔，这就是通达大圆满以后的行为。

大圆满的见解是“无所可见”，修行是“无

所可修”，行为是“无有取舍”，很多人都明白这些表面含义，但要真正通达，除了对大圆满有不共信心的具缘者以外，一般人是很难做到的。有些人喜欢说大话，常称自己是证悟大圆满的瑜伽士，但从其表面行为来看，当面对金钱、财色、名闻利养等世间八法时，那种贪婪的眼神，想承认他们有“烦恼自现自解脱”的境界，也比较困难！

于诸二取染污破立法，通达生而自解获解脱。

能所、破立等染污法是生而自解脱的。意思是，当这些法产生的时候，一旦认识了它的本性，就能自然而然灭尽。若通达了这一点，并安住于此境界中，这就是解脱。

解脱本圆法身等性中，舍弃轮回涅槃不可寻，
了达一切所现皆自明，本来自解法身之妙力，
如水与浪法身摄一体。

在本自解脱的法身本性中，不需要舍弃轮回，也不必希求涅槃，了达一切就像镜中的影象一样自然解脱，所有显现均为法身的妙力，任何分别念如同波浪与水一样，正在起的当下，其本体和法身无二无别。

常听人抱怨：“我的分别念特别多，怎么办呢？”其实，这就是不认识分别念本体即法身的缘故。大海的波涛那么多，大海怎么办呢，大海是不苦恼的，因为大海的本体就是波涛，同样的道理，分别念的本体是法身智慧，除此以外，根本不存在单独的分别念。

无论学禅宗还是大圆满，假如不认识到这一点的话，分别念就是分别念，法身就是法身，法身是远离一切戏论的不可思议的境界，分别念是给众生带来痛苦的一种识，二者不可以同日而语。然而，对已经认识了的人来说，分别念与法身本体完全是一味的，正如阿底峡尊者所言：生起了一百个分别念，实际上就有一百个法身智慧。

此乃究竟甚深之密意，亦为见解之巅大圆满。

以上所讲的，乃普贤王如来的究竟密意，这是显宗、密宗至高无上的见解之巅——大圆满。

总之无论以何见修行，我执自解惑于法界净，
所有方便行为皆了达，称为除道迷乱之要领。

总而言之，不管以什么样的见解来修什么

法，最关键的是要断除我执和我所执，令贪嗔痴、嫉妒、傲慢等烦恼在法界中得以清净，同时还要通达断除我执烦恼的所有方便，这就是遣除道障的要领。

在大乘法和密乘法中都是这样，修行时要观察自相续中的我执减少了没有，烦恼能不能入于法界，如果能的话，这说明自己的见解不错，相反，我执越来越重，傲慢越来越增上，则说明自己还要继续闻思修行、继续受持佛法。虽然我执自解脱的方法非常多，但是很多人不愿意去做，有时尽管愿意去做，可修行的时间太短，无法真正加以对治。这是特别可惜的！

我们还要了达断除我执烦恼的各种方便，当然，显宗有显宗的方便，密宗有密宗的方便，上师如意宝对断除我执就有非常殊胜的方便，不管说话还是做任何一件事，都有一个方便行，这个方便行是不能离开的，有些人认为自己的见解特别高，但是一点方便行为都没有的话，谁也不会认可你的。在与别人合作的过程中，人和人之间需要一种相合的方便行，假如连这一点都做不到，却宣称自己的见解如何如何高，别人是不会承认的，别人不承认不要紧，但你

的行为会逐渐被傲慢等烦恼所染污，今后的修行不一定能成功。所以，修行中的方便行不可缺少。

倘若我执烦恼能清净于法界，事事具足断除烦恼的善巧方便，这就是遣除道障的关要。此颂是这一品的总结，虽然字数不多，内容却非常重要，希望大家记在心中，常以这个颂词来衡量自己。

彼等正法珍宝之航舰，渡越一切三有之苦海，
胜妙寂灭解脱宝洲中，愿见无漏寂灭之喜宴。

上述教言犹如珍宝严饰的大船，依靠它，我们能够渡越三有轮回的大海，抵达胜妙寂灭的解脱宝洲，见到无漏寂灭的丰盛喜宴。





第十七节课

（未经大圆满灌顶，不得翻阅）

前三品分别讲了心怎样入于法、法怎样入于道、遣除道的障碍，今天讲第四个问题：障碍清净于智慧。

后两个问题——遣断道障、转迷为智，无垢光尊者主要是以密宗的窍诀宣讲的，所以，没有得过灌顶不能听受的原因就在于此。

第四品　转迷为智

尔后当净迷乱为妙智，暂时究竟义之次第中，
首先暂时修习之道时，即以修习甚深之方便，
令惑初萌即于法界净，自明妙智由此而现前，
即称妄念净于智慧界。

迷乱障碍转为智慧，有暂时和究竟两种次第，首先讲暂时的方法：通过修习甚深的方便，如密法中的生起次第、圆满次第，还有大圆满的各种修法，将烦恼在刚刚萌芽之际，依靠观察它的本体等殊胜方便，将其清净于法界，令自明自知的智慧得以现前，这就称为妄念清净于智慧法界。







有人说："转迷为智是佛地的智慧，我们凡夫现在没有资格，因此没有必要修持。"其实不然，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：因应该与果随顺。凡夫纵然在因地时，也可以通过上师的窍诀，相似地将迷乱转为智慧。当然，这个智慧与佛的智慧有很大差别，我们现在没有得地，甚至连资粮道也没有入，但是依靠密法的修行和窍诀，同样也能将烦恼止息并转为智慧。

这一点，在座的很多人都可以做到，并不是像有些法师所说："密法只有一地或八地菩萨才能修，我们普通人不能接触。"尽管密法的真实境界确实在佛地才有，就像显宗的般若波罗蜜多只有一地才能现前一样，但凡夫可不可以相似地修呢？当然可以，修这些法有不可思议的功德，且对众生也有极大利益。要知道，修过密法窍诀的人与没有修的人，在同样遇到烦恼时，对治的方法完全不同：没修过的人对任何事都特别执著，一遇到生活上的不顺，就痛苦得不能自拔；相反，修过的人在遇到烦恼违缘时，虽然也有一些痛苦，但与世间人相比，其程度有天壤之别。所以，不要因为密法的境







界至高无上，就断言凡夫不能接触！

知道了这个道理以后，大家应在每天闻思的同时，尽量抽出半个小时来观心。观心的方法并不是什么都不想，而是要先读一些大圆满或中观方面的甚深教言，边读边思维，最后再闭目打坐，这样的修行可以断除相续中很多的迷乱实执，这即是所谓的暂时转迷为智。

有些人特别过分，一开始修就观风脉明点，以致后来精神都有点不正常了。要知道，修密法之前一定要打好加行基础，加行并不是完成了五十万的数量，而是要在相续中真正生起人身难得、寿命无常等定解，以此为基础再修不共加行，然后修持生起次第、圆满次第和大圆满才会成功。否则，基础都没有打好，内心对因果的存在、前世后世的存在还疑虑重重，即使把所有精力都放在观明点上，也肯定是修不成的。对此我以前强调过一千遍，但对某些人还是起不到什么作用，今天我再重申一次：没有打好加行的基础，希望不要修风脉明点！

彼依共同殊胜无上乘，各有不同方便之分类，
以对治净方便转道用，自然本解无舍性中净，
无论修学执持何见解，灭除烦恼清净一致性。





共同大乘、殊胜密乘、无上大圆满断除烦恼的方法各不相同：共同大乘通过对治来净除烦恼，殊胜密乘(外三续)依靠方便将之转为道用，无上大圆满则以窍诀令烦恼在刚生起的当下自然解脱，于无舍无取的境界中得以清净。总而言之，无论持什么样的见解、修什么法，最关键的是要灭除烦恼的自相。

《三戒论颂》云："断除转变与道用，均断惑相智者同。"意思是说，声闻乘视二谛实有存在，因而别解脱戒断除烦恼；菩萨乘了知烦恼无有自性而转变为法性；密乘将烦恼视为智慧自性而道用。三戒的方式表面看来是各自分开的，实际上均要断除束缚之因——自相烦恼，这一点，所有智者都是一致认同的。

有些人打着密宗的旗号喝酒、抽烟、吃肉，做各种各样的非法行，他们相续中若生起了自相的贪心、嗔心、痴心，这是不是密法呢？不是！只有相续不被烦恼染污，才是密法的特点，一边以密法为借口，一边以自相的烦恼行持禁行，这种做法完全是自欺欺人！

贪欲嗔恨无明及我慢，嫉妒诸惑生起当下识，
自住自解清净为五智：妙观察智及大圆镜智，





法界性智及平等性智，成所作智等等胜妙智，
称为五毒迷惑暂时净。

在贪、嗔、痴、慢、嫉五毒烦恼生起的当下，若通过观察它的本性，就会令五毒自然安住、自然解脱，清净为五种智慧——妙观察智、大圆镜智、法界体性智、平等性智、成所作智，此称为五毒迷惑的暂时清净。

比如，我们相续中生起了一个嗔心，这时通过观察它的来源、颜色、形状，会发现嗔心如同石女儿或虚空中的鲜花一样，从来没有产生过，只不过是自己迷惑自己罢了，这个光明分就是大圆镜智。所以，密法当中有这个特点，在自相烦恼生起的当下，通过认识它的本性，可令其马上清净为智慧。

然而，有人说："自相庸俗的烦恼即是智慧。"这样说法很不应理，假如烦恼是智慧的话，那贪心越重，岂非妙观察智越大？杀生越多，岂非成佛越快？这当然是不可能的。所谓"五毒即五智"，是指在五毒烦恼产生的时候，认识其本性了不可得，才能真正转为智慧。反之，没有认识五毒的本性，五毒就是五毒，永远不可能转为五智，无垢光尊者在《大圆满心性休

息大车疏》中也专门批评过这种观点。

通过认识烦恼的本性，将五毒转变成五智，只是五毒的暂时清净，而非永远清净。因为这种智慧没有断尽烦恼障与所知障，只是暂时依靠殊胜窍诀灭除了烦恼，认识了心的本来面目，故从这个角度而言，这属于一种暂时的清净。

下面是究竟的清净：

究竟法身远离诸客尘，获取寂灭离垢之菩提，
如理现前法界之自性，获得三身法身一味智，
即称具二净之法界身。



到了究竟三身圆满的时候，法身的本体远离如来藏的一切客尘，获取了寂灭分别念的离垢菩提，如理现前了法界自性中所有的地道功德，法报化三身一味无别，得到了如所有智和尽所有智，或者说佛的三身五智，此即称为具有自性清净（众生本自具足）、离垢清净（清净二障后得到）的法界身。

此乃佛境非他之境界，法身受用身及幻化身，
三身及智摄于体性身，恒常周遍无为无迁变。

此唯是佛陀的境界，非其他众生可得，就连十地菩萨也不能完全照见。

法身、受用身（报身）、幻化身（化身）、体性

身（三身的本体）是恒常周遍的大无为法，不随因缘而有所迁变。

如意之宝恒住法身界，彼性之中智慧事业身，
圆满报身化身之游舞，住地菩萨众生前显现，
佛陀加持众生福德力，二者聚集彼等方示现，
三有未尽事业不间断，如意宝树希求皆满愿，
此即称为迷乱转为智。

佛陀的法身如同如意宝，恒常安住于法身界中，它所幻化游舞的智慧事业身——报身与化身，能够满足一切众生所愿（报身在菩萨前显现，化身在清净、不清净众生前皆可现前），这是依佛陀加持力和众生福德力聚合而现前的，乃至三界轮回没有灭尽之间，报化身的度生事业，如转法轮、报身佛在诸地菩萨前的显现将永不间断，就像如意宝树一样，任运满足众生所愿。此即称为究竟的转迷为智。

以赞叹文总结此品：

彼等深意精髓七骥日，经慧虚空往诸所化界，
发射词义万丈之光芒，愿除众生无明之黑暗。

上述的甚深义理犹如七骥所驾的太阳，经过我（无垢光尊者）相续中的智慧虚空，前往一切所化界，向有缘众生发射出《四法宝鬘论》词

句、意义的万丈光芒，愿遣除他们所有的无明愚痴黑暗。



此理广大智慧宫殿中，闻思修行财宝为严饰，
陈设自他二利盛筵者，依经续部窍诀而撰著。

在我（无垢光尊者）广大无边的智慧宫殿中，有许多闻思修财宝以为严饰，里面陈设着自他二利的丰盛喜宴，本论就是在此处依靠经典、续部和窍诀而撰著圆满的。

我们有些人的智慧宫殿是空空的，只有世间上的烦恼财宝，而没有出世间的闻思修财宝，在著书立说时，既不翻阅经典，也没有看过续部，只是凭一己的分别念胡编乱凑，误导群迷。尤其在汉地的很多地方，除了《金刚经》、《阿弥陀经》等几部经外，《大藏经》的其余部分全都供在书架上，既没有看，也没有深入研究过，而在藏地，103 函的经典、215 函的论典，几乎每一位智者都要通达，如此造出的论典才能通达佛陀的密意，真正饶益众生。所以，广闻博学相当重要，只看一两部经论就想造论，这是不现实的！

以此善根愿吾及众生，摧毁此生三有之大山，
获得寂灭离尘胜觉悟，圆满自他二利之佛果。

以此造论功德回向：愿我与一切众生今生

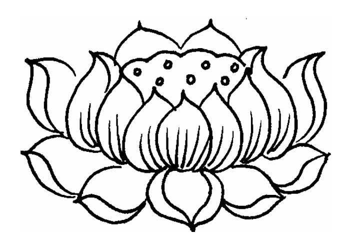
能够摧毁三有的大山，获得寂灭离垢的觉悟，圆满自他二利的佛果。

义明巍峨雪山严妙处，白善功德遍布四方界，
善说宝藏胜地熠熠光，照耀具信胜士俱欢颜。

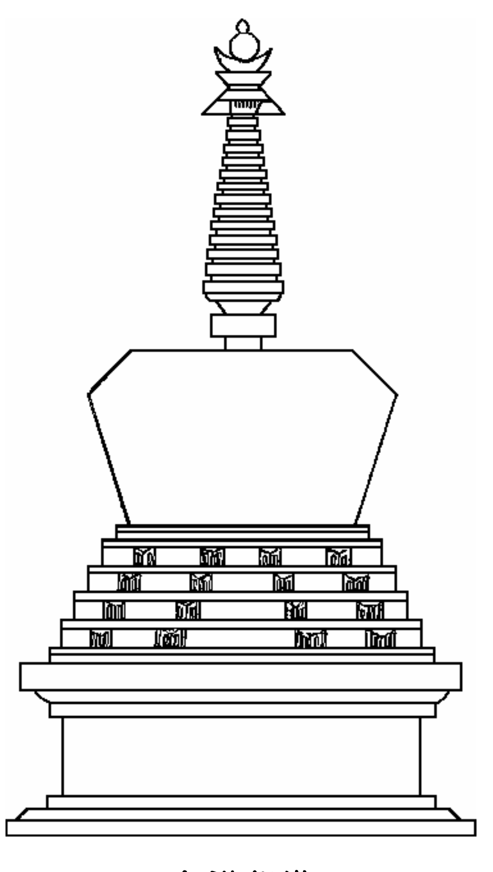
这是结合著论之地“刚日托噶”来赞叹本论：《四法宝鬘论》的法义非常善妙，犹如巍峨屹立的刚日托噶山；善法的功德遍布四方，如同从四个方向看，此山都极为庄严；善说的宝藏就像山上闪烁的雪光，一照耀在具信胜士的脸上，能使他们绽放出满足喜悦的笑颜。

胜乘瑜伽士遍知语自在（无垢光尊者）于刚日托噶胜地，山花烂漫祥云氤氲之林苑内，普贤王如来之华美宝宅中，水晶皓月之耀眼光彩辉映下圆满撰著完毕。愿三时十方普降若具圆劫时之大乐清凉甘霖，成办众生一切所愿。

二OO六年藏历正月初三







吉祥门塔